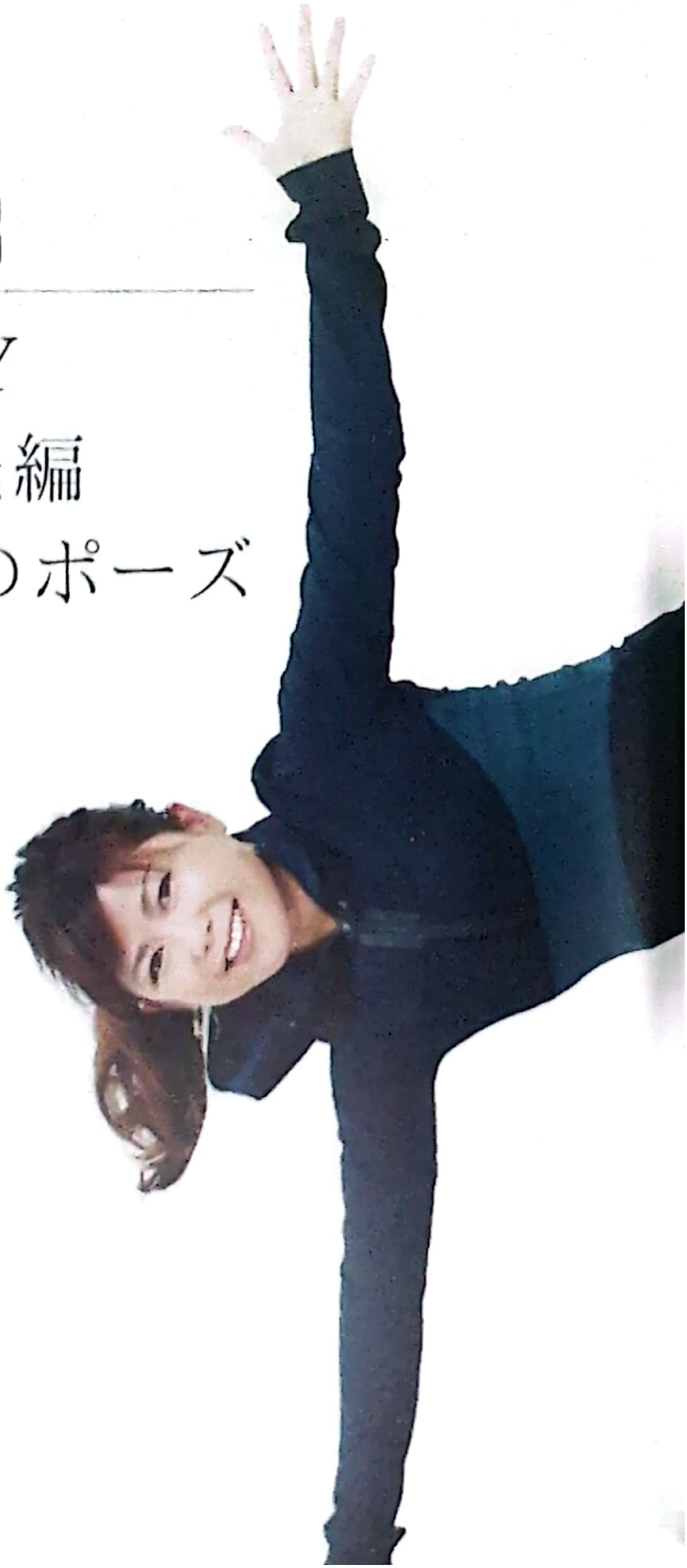
CHAPTER 3

CPY
実践編
38のポーズ



CamScannerでスキャン

SEQUENCE

1 安楽坐のポーズ【クロスレッグ】

2 安楽坐 合掌のポーズ（おでこから胸の前）【アームサークル】

3 安楽坐 側屈のポーズ【サイドストレッチ】

4 猫の伸びのポーズ【キャットストレッチ】

5 猫のポーズ【キャットポーズ】

6 とかげのポーズ【リザード】

7 子どものポーズ【チャイルドポーズ】

8 板のポーズ【プランク】

9 4つの手の伏せのポーズ【フローンダウン】

10 横向きの板のポーズ【エルボーサイドプランク】

11 上を向いた犬のポーズ【アップドッグ】

12 下を向いた犬のポーズ【ダウンドッグ】

13 下を向いた犬の片脚挙上のポーズ【ダウンドッグマルピックキープ】

14 3点ブリッジのポーズ【3ポイントブリッジ】⇒ダウンドッグに戻る

15 3点開脚のポーズ【3ポイントレッグオープン】⇒ダウンドッグに戻る

16 ランジのポーズ【ランジ】

17 ランジのツイストポーズ（両腕を前後に伸ばす）【ランジツイスト1】

18 ランジのツイストポーズ（胸の前で合掌➡肘を頭上に）【ランジツイスト2】

19 ランジのツイストポーズ（手を上下に伸ばす）【ランジツイスト3】

A ➡ 左の 13 ～ 19 ➡ A ➡ 13

20 3点の板のポーズ【3ポイントプランク】

21 英雄2のポーズ【ウォーリアー2】

22 英雄2のポーズ（前方の脚挙上➡側屈）【ウォーリアー2クレッセント】

23 英雄2のポーズ（肘を頭上に置く）【ウォーリアー2サイドストレッチ】

24 英雄2のポーズ（背中でバインド）【ウォーリアー2バックバインド】

CamScannerでスキャン

A ➡ 13 ➡ 左の 20 ～ 24

7 子どものポーズ【チャイルドポーズ】

A

25 前後開脚前屈のポーズ【オープンレッグベンド】

26 三角形のツイストポーズ【トライアングルツイスト】

27 三角形のポーズ【トライアングル】

A ➡ 左の 25 ～ 27 ➡ A

28 月のポーズ【クレッセント】

29 英雄3のポーズ【Tバランス】

30 椅子のポーズ【チェアー】

31 ダンスのポーズ【ダンス】

＊28~31は1つ選択する、または全て

32 鳩のポーズ【ピジョン】

33 座位体前屈（片脚）のポーズ【シングルシッティングベンド】

左の 32 33

34 座位体前屈（両脚）のポーズ【シッティングベンド】

35 橋のポーズ【ブリッジ】

36 ガス抜きのポーズ【デギャッシング】

37 ワニのポーズ【アリゲーター】

38 屍のポーズ【スパインポーズ】

＊ A は、8-9-11-12の順番で動作移行のつなぎとして複数回繰り返します

＊ 各ポーズ約30秒キープ。38シークエンスで75分を目安として行います

MODIFICATION（モディフィケーション）：運動強度の調整
REGRESSION（リグレッション）：運動強度・負荷を下げた動作
PROGRESSION（プログレッション）：運動強度・負荷を上げた動作

CamScannerでスキャン

01 安楽坐のポーズ

（クロスレッグ）

目的

- 脊柱の生理的弯曲をつくる
- 腹筋群と背筋群の前後のバランスを整える
- 両坐骨に体重が均等に乗るように左右のバランスを整える

ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・腹横筋・縫工筋

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①両坐骨に体重が均等に乗るようにあぐらを組む

②脊柱が自然なS字カーブを描くように、坐骨から頭頂にかけて体幹を上に引き上げ、腹圧を高める。手のひらで膝を押し、坐骨から背骨を通して首を長く、頭で天井に突き上げるようにする

MODIFICATION

PROGRESSION

- 片足を脚の付け根に乗せる
- 両足を脚の付け根に乗せる

注意点

- 背スジを伸ばす。背中が反ったり、丸まったりしないように、お尻の上に頭がくるポジションをキープする
- 手は膝に置き、肩に力が入らないようリラックスさせる

REGRESSION

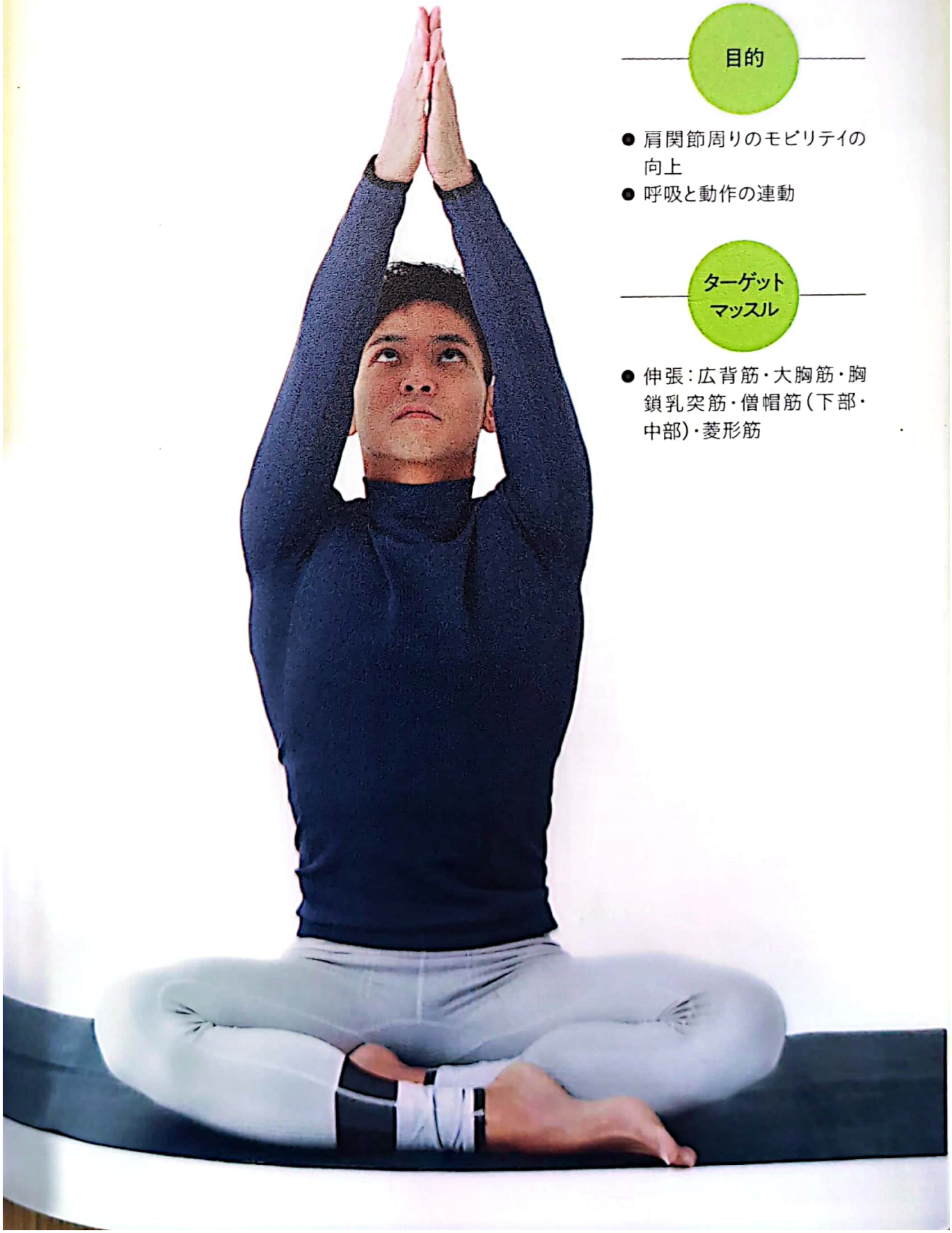
- あぐらを組んだときに骨盤が後傾して背中が丸まってしまう場合は、お尻にタオルやブロックなどを入れる

CamScannerでスキャン

02

安楽坐 合掌のポーズ

（アームサークル）



目的

- 肩関節周りのモビリティの向上
- 呼吸と動作の連動

ターゲットマッスル

- 伸張：広背筋・大胸筋・胸鎖乳突筋・僧帽筋（下部・中部）・菱形筋

CamScannerでスキャン

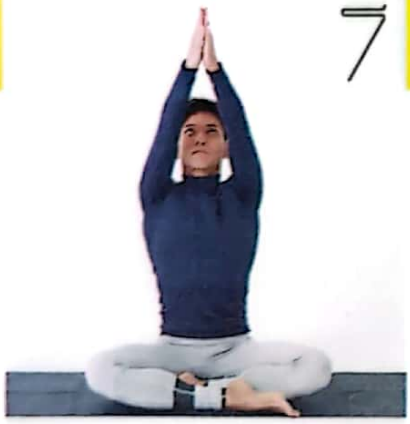
EXERCISE

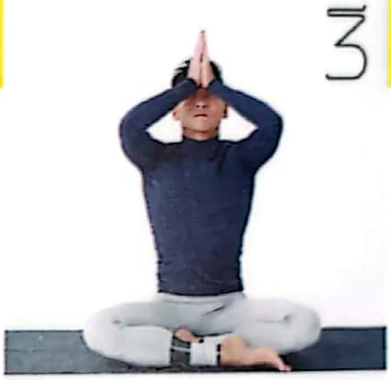
①～②安楽坐から胸の前で合掌し、息を吸いながら手を斜め上に上げる

③～⑤息を吐きながら、両手をおでこ→あご→胸の前に順番に動かす。目線もおでこ→あご→正面と合わせていく

⑥～⑦両手を身体の横（真横よりも少し前）へ置き、息を吸いながら回し上げて合掌（頸椎の過伸展に注意）

息を吐きながら①～⑦の動作を繰り返し、再び両手を身体の横へ置く。呼吸と動作が連動するよう3回ほど続ける





注意点

- 丸腰・反り腰にならないように、背スジを伸ばしたまま行う

MODIFICATION

REGRESSION

- 安楽坐同様、あぐらで骨盤が後傾する場合は、タオル等を使用する

CamScannerでスキャン

03 安楽坐 側屈のポーズ

（サイドストレッチ）

目的

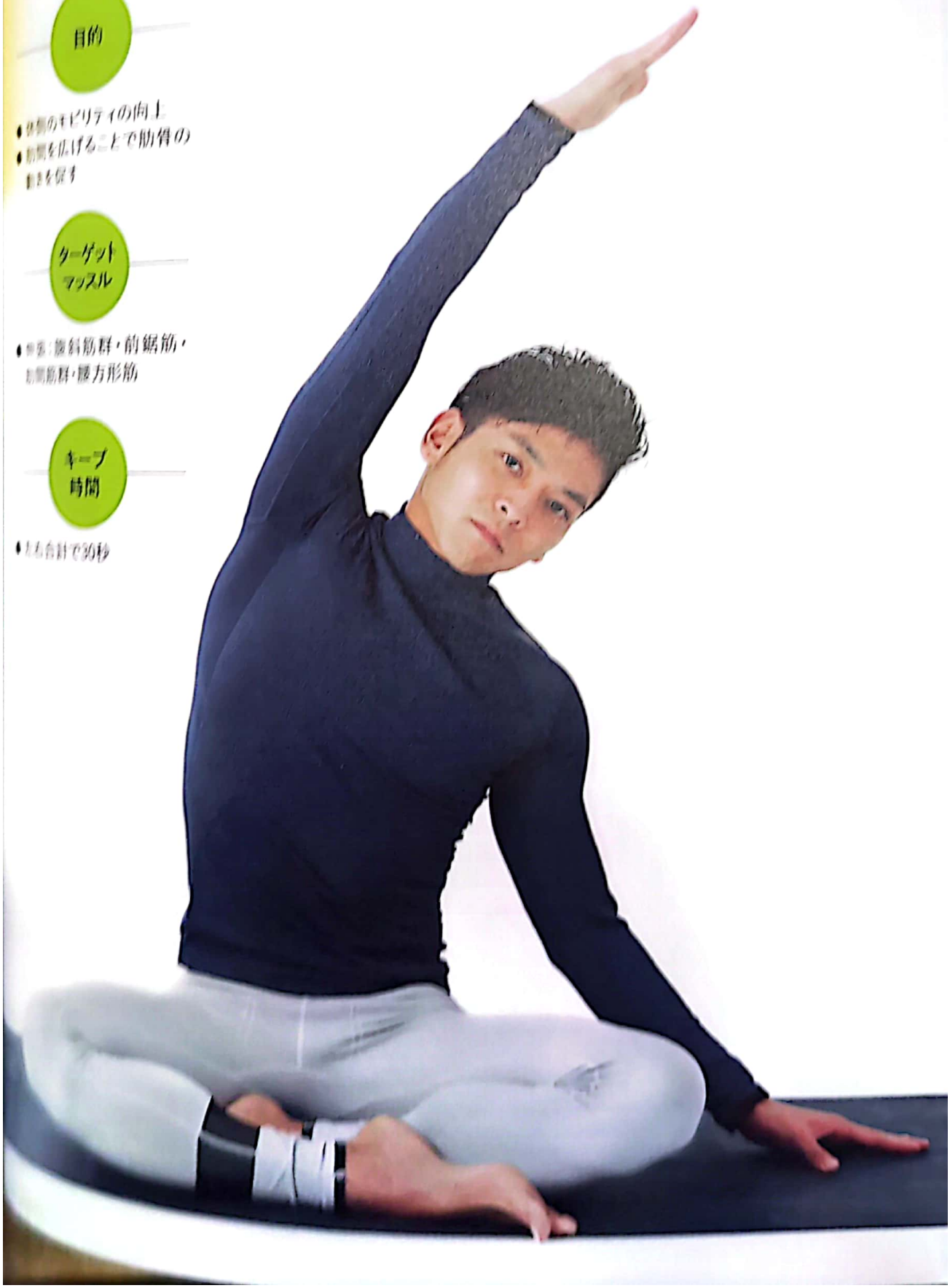
- 体側のモビリティの向上
- 肋間を広げることで肋骨の動きを促す

ターゲットマッスル

- 腹斜筋群・前鋸筋・肋間筋群・腰方形筋

キープ時間

- 左右合計で30秒



CamScannerでスキャン

EXERCISE

①両坐骨に体重が均等に乗るようにあぐらを組む
②息を吸いながら、右手を真上に伸ばし、左の手は遠くに伸ばす。骨盤を安定させたまま上半身を側屈させることで体側を伸ばす
③息を吐きながら側屈する。上げた手は遠くに伸ばし、下の手に体重がかからないように上体を引き上げる。目線は常に正面。息を吸いながら右手を下げ、左手を上げる。息を吐きながら反対側も行う

MODIFICATION

REGRESSION

- 上げている手を伸ばしているのが大変な場合は、肘を屈曲させる
- 安楽坐同様、あぐらで骨盤が後傾する場合は、タオル等を使用する

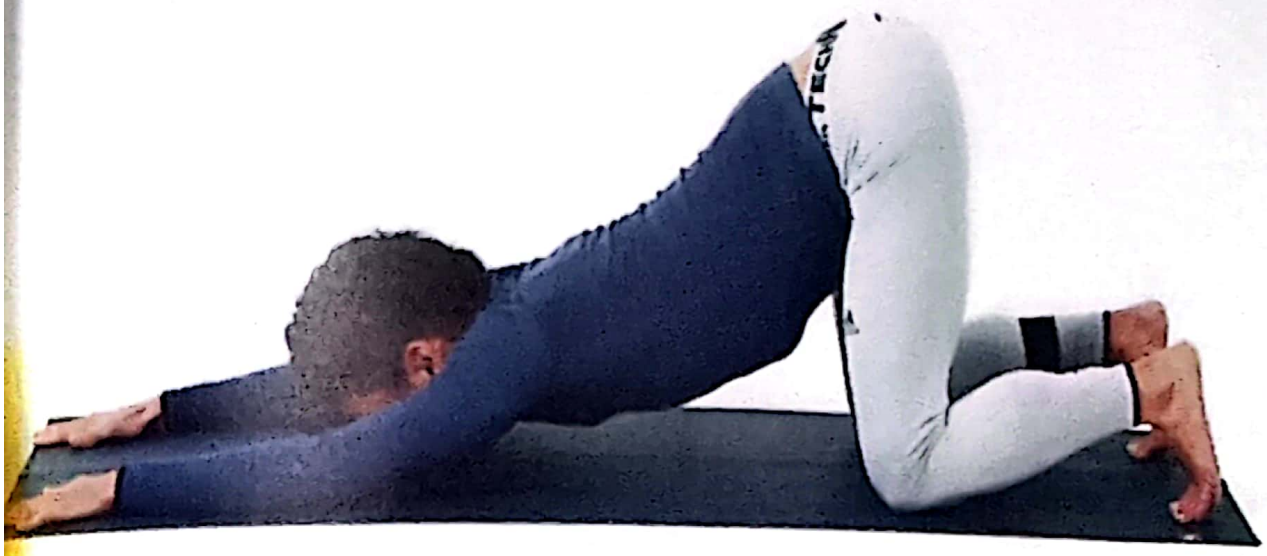
注意点

- 坐骨が床から離れない範囲で上半身を側屈させる(写真AはNG)
- 下側の肩が挙上しないように、腕と耳のスペースは保ったまま行う
- 背中が丸まらないように目線を意識する(写真BはNG)

CamScannerでスキャン

猫の伸びのポーズ

（キャットストレッチ）



MODIFICATION

REGRESSION

- 耳ではなく、額を床に付ける
- 踵とお尻を近付け、胸椎の伸展を軽減させる（写真A）
- 両手を伸ばした際、肩に痛みを感じる場合は、両手を額の下に重ねておく（写真B）

目的

- 胸椎の伸展を促す
- 背面部のモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 伸張：広背筋・腹筋群・大胸筋

キープ時間

- 各30秒

CamScannerでスキャン

注意点

- 大腿骨は床と垂直のままをキープする
- 肩がすくまないように首は長く保つ
- お尻の位置は変えないようにする

EXERCISE

① つま先を立て、四つん這いになる

②〜③ 息を吸いながら右片手を30センチほど前に伸ばし、息を吐きながら両肘を床に付ける。顔は曲げている腕のほうに向け、こめかみを床に付けて数呼吸キープ

④〜⑤ 四つん這いに戻り、反対側も行う。最後は息を吸いながら両手を前に伸ばし、息を吐きながらおでこを床に近付けていく

CamScannerでスキャン

05 猫のポーズ

（キャットポーズ）

目的

- 脊柱のモビリティの向上（屈曲・伸展）
- 骨盤の前傾・後傾を促す

ターゲットマッスル

- アップキャットの場合／
  収縮 脊柱起立筋群・腸腰筋
  伸張：腹筋群
- ダウンキャットの場合／
  収縮：腹筋群・前鋸筋
  伸張：脊柱起立筋群

実施回数

- 3〜4回

CamScannerでスキャン

注意点

- 重心が移動しないようにする（写真はNG）
- 肩甲骨が挙上しないように首を長く保つ
- 頭部からの動きにならないように脊柱の動きを意識する

MODIFICATION

REGRESSION

- 手首が痛い場合は、握りこぶしで行う（写真）
- 肩が痛い場合は、正座で行う
- 膝が痛い場合は、タオルを敷いて行う

EXERCISE

①肩の下に手首、股関節の下に膝がくるように四つん這いになる
②息を吸いながら骨盤を前傾させ、胸を前に突き出す。目線は斜め前方に向ける（アップキャット）
③息を吐きながら骨盤を後傾させ、背中全体を丸めていく。下からおへそを覗き込むようにし、首の後ろを伸ばす（ダウンキャット）

CamScannerでスキャン

06 とかげのポーズ

（リザード）

目的

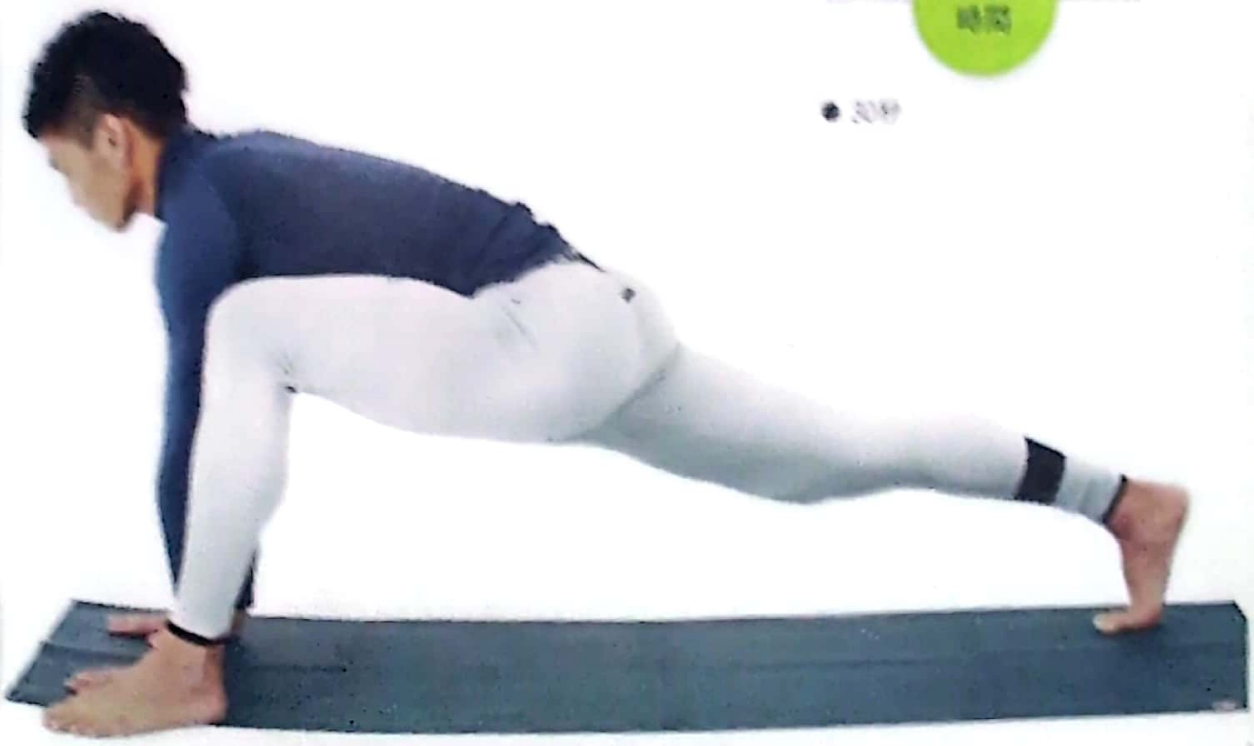
- 股関節周りのモビリティの向上（屈曲・伸展）

ターゲットマッスル

- 主働：腸腰筋・ハムストリングス（股関節伸展）・前脛骨筋
  伸張：腓腹筋

キープ時間

- 30秒



CamScannerでスキャン

EXERCISE

①〜②四つん這いの状態から右脚を右手の横に並べるように踏み込む
③〜④左脚を軽く引き、膝を浮かせる

※写真は左脚前で行っているが、本来のシークエンスでは右脚前から実施する

注意点

- 背中が丸まらないように、背スジを伸ばしたまま行う（特に頭が下がらないようにする）
- 前脚はしっかりと足裏を床に付け、後脚は股関節が内外旋しないようにする

MODIFICATION

PROGRESSION

- 肘を床に付け、股関節の屈曲と伸展を深める（写真）
- 前脚の股関節を外旋させ、股関節周辺のモビリティを高める

REGRESSION

- 後脚の膝を付けたままキープする

CamScannerでスキャン

07 子どものポーズ

（チャイルドポーズ）

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①膝の上にお尻を乗せ、両手を前に伸ばす。おでこを床に付け、おなかと太腿をしっかりと密着させる。ポーズとポーズの間にお休みするときに行うポーズ。全身の力を抜き、おでこを床に近付けることで安心感を得る

目的

- 全身の脱力・休息
- 臀部・背部のモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 伸張：脊柱起立筋群・広背筋・大臀筋

キープ時間

- 30秒

注意点

- 膝とお尻が離れないように注意する（写真はNG）
- 肩甲骨が挙上しすぎないように、首は長く保つ

MODIFICATION

REGRESSION

- 肩に力が入ってしまう場合は、体側に腕を伸ばし、手のひらを天井に向ける（写真）
- おでこが床に付かない場合は、ブロック等を置く
- おなかが当たる場合は、膝の間に空間をつくる

CamScannerでスキャン

EXERCISE

四つん這いから脚を引き、頭から踵まで一直線にキープ。肘の過伸展が起こらないように肘の内側が向き合うようにする。腹筋群と背筋群のバランスをとりながら行う

注意点

- おなかや腰が下がったり、首がすくんでしまったりしないように体幹を意識する

MODIFICATION

REGRESSION

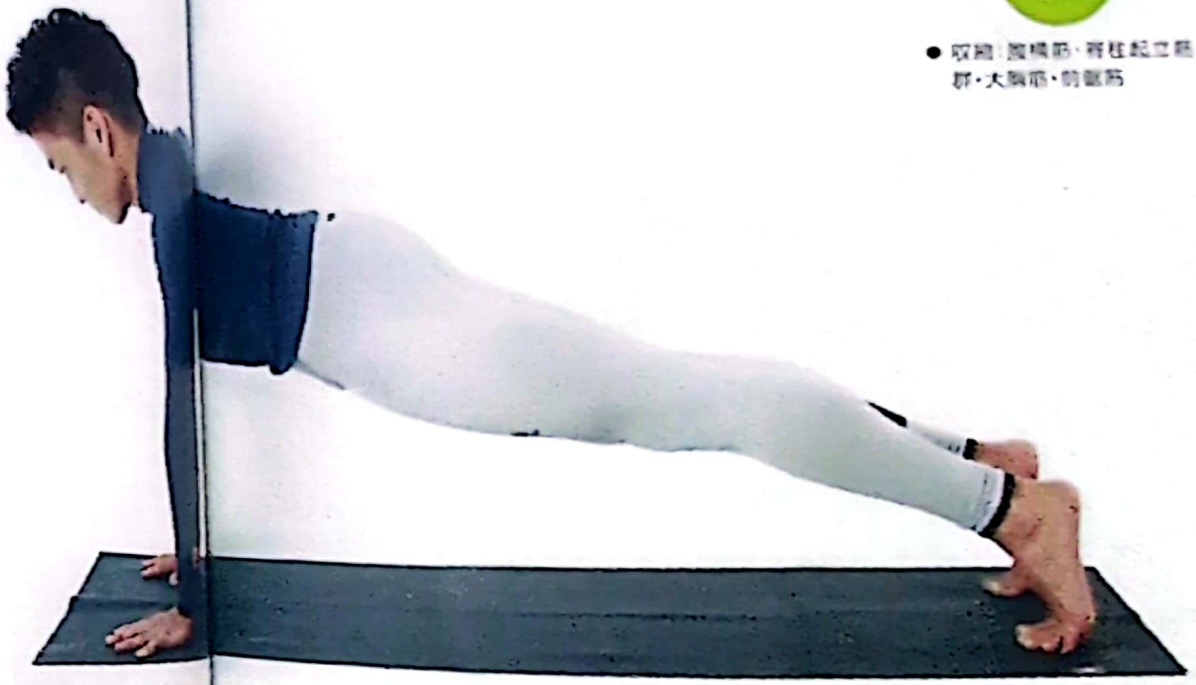
- 膝を付けて行う(写真)
- 手首が痛い場合は、握りこぶしで行う

PROGRESSION

- 片脚を上げた状態で行う(3肢位)

08 板のポーズ

(プランク)



目的

- 肩甲骨のスタビリティ
- アイソメトリックコントロール(静的安定性)

ターゲットマッスル

- 収縮:腹横筋・脊柱起立筋群・大胸筋・前鋸筋

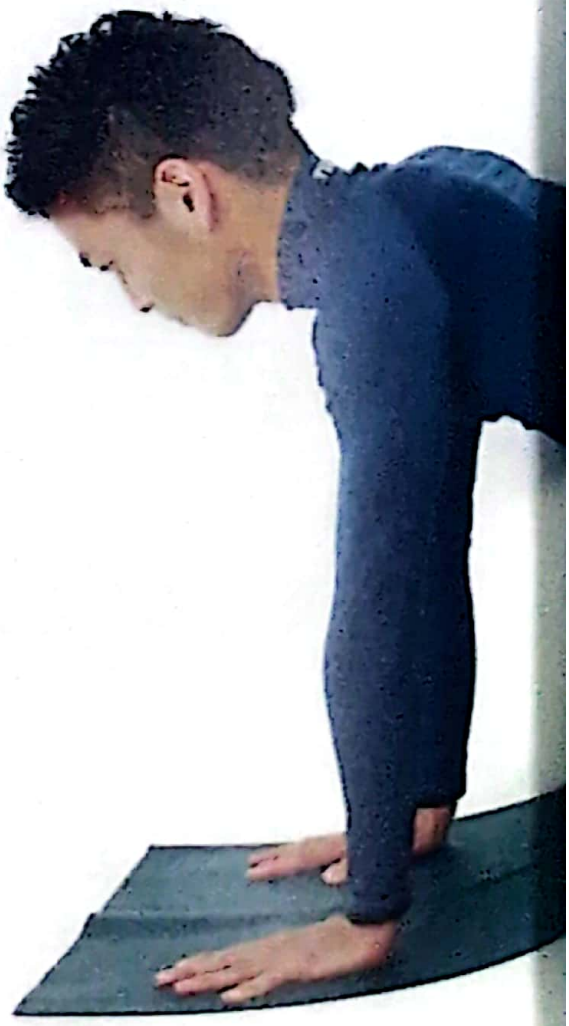
CamScannerでスキャン

EXERCISE

四つん這いから脚を引き、頭から踵まで一直線にキープ。肘の過伸展が起こらないように肘の内側が向き合うようにする。腹筋群と背筋群のバランスをとりながら行う

注意点

- おなかや頭が下がったり、首がすくんでしまったりしないように体幹を意識する



MODIFICATION

REGRESSION

- 膝を付けて行う(写真)
- 手首が痛い場合は、握りこぶしで行う

PROGRESSION

- 片脚を上げた状態で行う(3脚位)

CamScannerでスキャン

09 4つの手の伏せのポーズ
（プローンダウン）

目的

- エキセントリックコントロール
- ダイナミックスタビリティ（動的安定性）

ターゲットマッスル

- 収縮：上腕三頭筋・前鋸筋・小胸筋・大胸筋・腹筋群・脊柱起立筋群

2

1

EXERCISE

①〜②プランクのポーズから、脇を締めて息を吐きながらゆっくりと身体を床に下ろしていく。体幹部を安定させたまま、肩関節の伸展と肘関節の屈曲を行う。上肢を動かしても体幹がブレないように安定させる

注意点

- 翼状肩甲にならないように、肩甲骨の位置を安定させる
- 頭が下がらないようにする（写真はNG）
- 体幹は一直線のまま上肢を動かす

MODIFICATION

REGRESSION

- 膝を床に付け、膝から頭までを一直線にして行う（足の甲は浮かせる）。床まで下ろす

CamScannerでスキャン

09 4つの手の伏せのポーズ

（プローンダウン）

1

EXERCISE

①～②プランクのポーズから、脇を締めて息を吐きながらゆっくりと身体を床に下ろしていく。体幹部を安定させたまま、肩関節の伸展と肘関節の屈曲を行う。上肢を動かしても体幹がブレないように安定させる

注意点

- 翼状肩甲にならないように、肩甲骨の位置を安定させる
- 頭が下がらないようにする（写真はNG）
- 体幹は一直線のまま上肢を動かす

CamScannerでスキャン

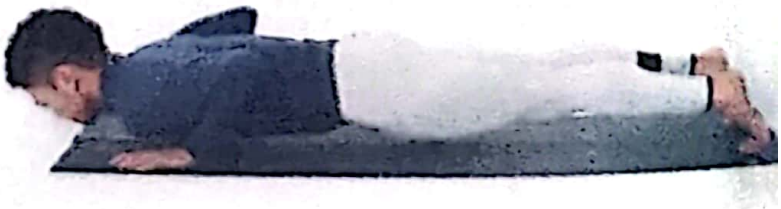
目的

- エキセントリックコントロール
- ダイナミックスタビリティ(動的安定性)

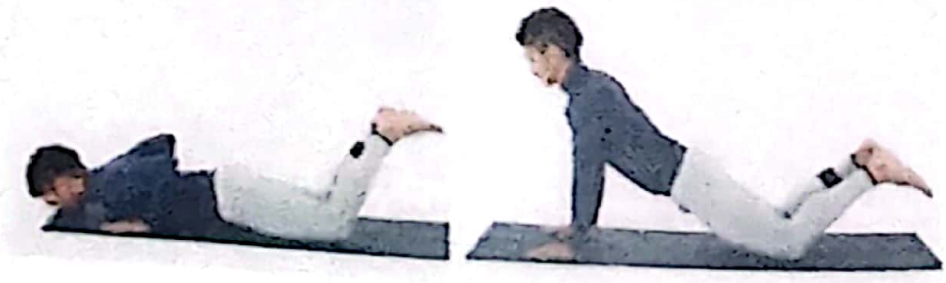
2

ターゲットマッスル

- 収縮 上腕三頭筋・前鋸筋・小胸筋・大胸筋・腹筋群・脊柱起立筋群



MODIFICATION



REGRESSION

- 膝を床に付け、膝から頭までを一直線にして行う(足の甲は浮かせる)。床まで下ろす

CamScannerでスキャン

横向きの板のポーズ

10

（エルボーサイドプランク）

目的

- アイソメトリックコントロール
- 体幹のスタビリティ

ターゲットマッスル

- 腹横筋・腹斜筋群・前鋸筋・脊柱起立筋群・広背筋

キープ時間

- 各30秒

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①両手を床から浮かせ、胸椎を伸展させるように胸を広げる(上を向いた犬のモディフィケーション)
②肩の下に肘を置き、床を押すようにしてさらに胸椎の伸展を促す(スフィンクスのポーズ)
③左手を右の肘に移動させ、左手の先に右手を添える
④身体を横に向けて足を揃え、お尻を床から浮かせる
⑤バランスがとれたら右手を天井に伸ばす。重力に負けないように体幹を引き上げたままキープ。いったんスフィンクスのポーズに戻り、反対側も行う

※写真は右手を左の肘に移動させているが、本来のシークエンスでは左手を右の肘に移動させることから実施する

MODIFICATION

PROGRESSION

- 上に重ねている脚をお尻の高さまで上げる

REGRESSION

- 上の脚を前に付けて3肢位にする(写真)
- 両膝を90度に曲げ、膝を付けた状態で行う

注意点

- 肩で頑張らず、体幹を引き上げる
- 頭が下がらないように脊柱の一直線を意識する

CamScannerでスキャン

11 上を向いた犬のポーズ

（アップドッグ）

目的

- 胸椎のモビリティの向上（伸展）
- 腹部のスタビリティ

ターゲットマッスル

- 収縮：前鋸筋・脊柱起立筋群・僧帽筋（下部・中部）・上腕三頭筋
  伸張：腹直筋・腸腰筋

CamScannerでスキャン

注意点

NG

- 肩をすくめずに肩甲骨を下制する

NG

- 腰椎の過剰な伸展が出ないようにする

1

2

3

EXERCISE

①～③うつ伏せの状態から脇を締め、息を吸いながら肘を伸ばし、胸を広げる。脚幅は少し広げておく程度。肩甲骨を内転・下制させることで胸椎の伸展を促し、股関節を伸展させることで腸腰筋のモビリティを高める

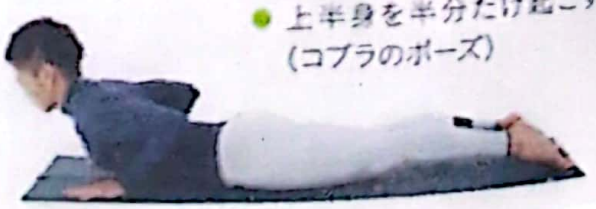
MODIFICATION

PROGRESSION

- 身体を手足だけで支えたままポーズに移行する(プローンダウンから続く場合)

REGRESSION

- 上半身を半分だけ起こす(コブラのポーズ)



CamScannerでスキャン

12 下を向いた犬のポーズ

（ダウンドッグ）

目的

- 肩関節・胸郭のモビリティの向上
- 下肢後面のモビリティの向上
- 股関節のモビリティの向上（屈曲）

ターゲットマッスル

- 収縮：腸腰筋・前鋸筋・大腿四頭筋・小胸筋
  伸張：僧帽筋・菱形筋・広背筋・大臀筋・ハムストリング・腹直筋・ヒラメ筋

CamScannerでスキャン

EXERCISE

息を吐きながら坐骨を斜め上に引き上げ、背中が一直線になるポジションを見つける。両腕の間に頭を入れる(チャイルドポーズから入るとちょうどいい幅がとれる)。肩関節を屈曲・外旋、前腕を回内、肩甲骨を外転・下制させることで背部のモビリティを高める。腸腰筋をコントロールして骨盤を前傾させることで臀部・腿裏のモビリティを高める。足関節の背屈を行うことでふくらはぎのモビリティを高める

MODIFICATION

REGRESSION

- ふくらはぎに強い張りを感じる場合は、膝を曲げて行う

- 踵が床に付かない場合は、まず踵を浮かせ、その後、足踏みするように交互に踵を床に近付けていく

注意点

NG

- 腕に体重をかけすぎないように、両手・両脚ともに均等に体重をかける
- 肘関節が過伸展しないようにする

NG

- 背中が丸まらないようにする(膝を曲げる、あるいは踵を浮かせることで改善していく※MODIFICATION参照)

CamScannerでスキャン

13 下を向いた犬の片脚挙上のポーズ

（ダウンドッグペルビックオープン）

目的

- 股関節のモビリティの向上（外転）
- 骨盤のモーターコントロール（運動制御）

ターゲットマッスル

- 収縮：腸腰筋・前鋸筋・大腿四頭筋・中臀筋
  伸張：僧帽筋・菱形筋・広背筋・ハムストリング・大腿四頭筋（膝関節屈曲時）・内転筋群・下腿三頭筋

キープ時間

- 30秒

CamScannerでスキャン

逆方向から見た体勢

EXERCISE

①〜② ダウンドッグから開脚することで右脚をお尻の高さまで上げる

③ 骨盤を横に向けながら、さらに脚を高く上げていく。股関節の屈曲から伸展に移行することにより、股関節のモビリティを高める

④ 上げた脚の膝を屈曲させることで、さらに大腿四頭筋を伸張させる

1

2

3

4

OK

NG

注意点

- 上げた脚が背面に移動しないように身体の中心を意識する（写真）
- 体重が前（腕）に乗りすぎないようにお尻の位置は移動させないでおく
- 床に付けている脚は内旋・外旋しないように真っすぐ保つ
- 腰を反りすぎないように肋骨は引き入れておく

CamScannerでスキャン

3点ブリッジのポーズ

（3ポイントブリッジ）

14

目的

- 体幹のスタビリティ
- 肩関節のスタビリティ・モビリティの向上
- 骨盤のモーターコントロール

ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・広背筋・大臀筋・ハムストリング・上腕三頭筋
  伸張：大胸筋・腹直筋・腸腰筋

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①〜③（ダウンドッグペルビックオープンから）下側の脚を内に回しながら、上げている脚を背面に下ろす

④ 片手を真上に上げ、目線は上げている手の指先へ向けて数呼吸キープ

⑤ 上げている手と同側の脚をもとの位置に戻し、ダウンドッグに戻る。3点で床を押すことで体幹の背面部を強化すると同時に、前面部のモビリティを高める

MODIFICATION

REGRESSION

- 首が痛い場合は、目線を下に向ける
- 手が揺れてしまう場合は、お尻を下げる

注意点

- 肩甲骨は下制させ、肩がすくまないようにする
- つま先と膝は真後ろに向け、両膝を90度にする。外股・内股にならないように膝も同じ方向に向ける

CamScannerでスキャン

15 3点開脚のポーズ

（3ポイントレッグオープン）

目的

- 肩関節のスタビリティの向上
- 体幹のスタビリティ
- 股関節のモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 収縮：三角筋・ローテーターカフ・広背筋・脊柱起立筋群・前鋸筋・腹斜筋群・胸鎖乳突筋
  伸張：腹斜筋群・内転筋群・胸鎖乳突筋
  ローテーターカフ：棘上筋・棘下筋・肩甲下筋・小円筋

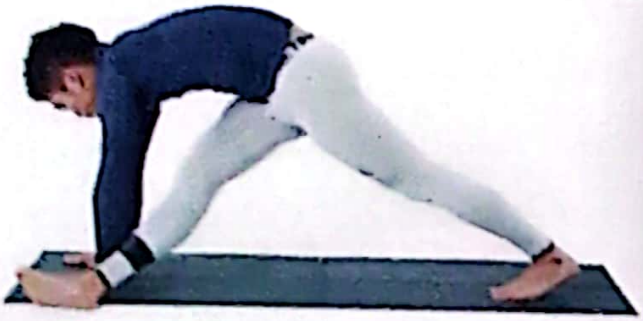
キープ時間

- 30秒

CamScannerでスキャン

注意点

- 肩がすくまないようにしっかりと床を押す
- お尻が下がらないように体幹部の安定を意識する
- 肩の下に手首がくるように行う
- 膝が曲がらないように意識する



MODIFICATION

PROGRESSION

- 前脚を床から上げる

REGRESSION

- 開脚の幅を狭める

EXERCISE

①ダウンドッグから右脚をクロスさせるように反対側の手の横まで開脚する
②左手を真上に伸ばす。目線は手の指先。肩甲骨周辺をしっかりと動かせ、同時に体幹部を安定させる

CamScannerでスキャン

ランジのポーズ 16

（ランジ）

目的

- 股関節周りのモビリティの向上
- 下肢のスタビリティ
- 内転筋群の強化

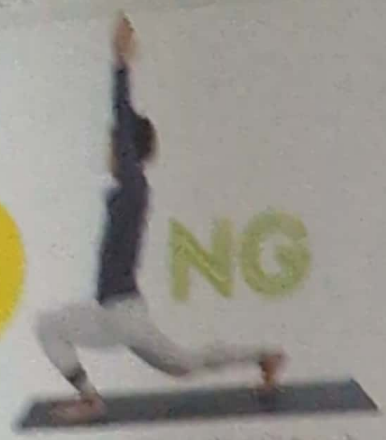
ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・腸腰筋（前脚）・大腿直筋（前脚）・ハムストリング（後脚）・内転筋群
  伸張：大臀筋・腹直筋・腸腰筋（後脚）

キープ時間

- 30秒

CamScannerでスキャン



NG

-
-
-
-

EXERCISE

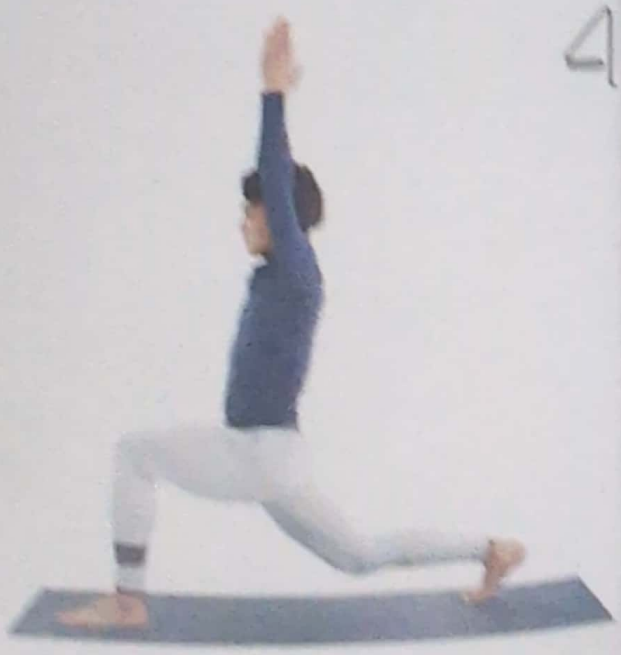
㋐～㋒（ダウンドッグから右脚を引き寄せ、両手の間に踏み込む）

㋓　息を吸いながら両手を上げ、上体を起こし、骨盤を正面に向け、息をはきながら前脚を90度曲げて重心を低くする。体幹部を安定させたまま、前後に開脚し、パカパカをする

1

2

3



4

MODIFICATION

REGRESSION

-

17 ランジのツイストポーズ

～両腕を前後に伸ばす～

（ランジツイスト1）

目的

- 下肢のスタビリティ
- 体幹の正中化
- 胸椎のモビリティの向上（回旋）

ターゲットマッスル

- 収縮：腹斜筋群・脊柱起立筋群・腸腰筋（前脚）・大腿直筋（前脚）・ハムストリング（後脚）・胸鎖乳突筋
  伸張：腹斜筋群・大胸筋・腸腰筋（後脚）・胸鎖乳突筋

キープ時間

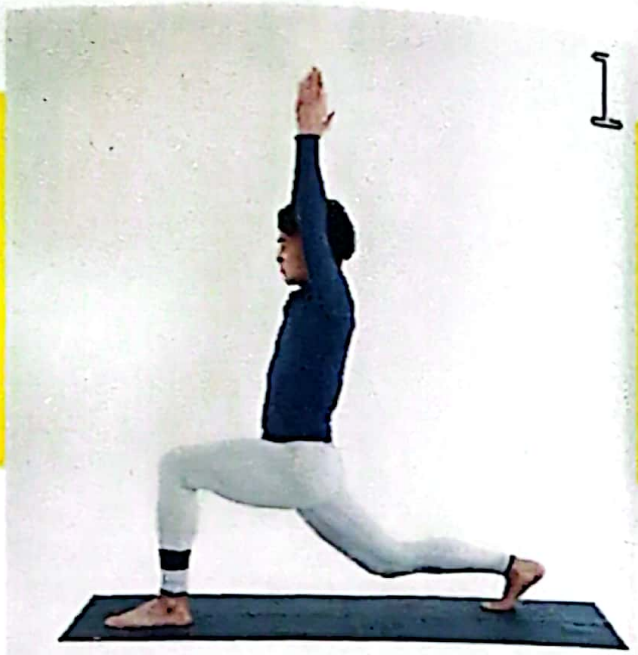
- 30秒

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①〜② ランジのポーズから息を吐きながら両手を床と平行に開き、上半身を右回旋させる(右脚前の場合)。目線は後ろの手の指先。下肢を安定させたまま脊柱を回旋させ、モビリティを高めながらもスタビリティを養う

※写真は左脚前で行っているが、本来のシークエンスでは右脚前から実施する



NG

注意点

- 重心が前脚にかかりすぎないように、上半身が床と垂直になるようにする(写真はNG)
- 内股・外股にならないように、膝と股関節を正面に向けておく
- 踏み込んでいる前股関節を屈曲させたまま、胸椎を回旋させる

MODIFICATION

REGRESSION

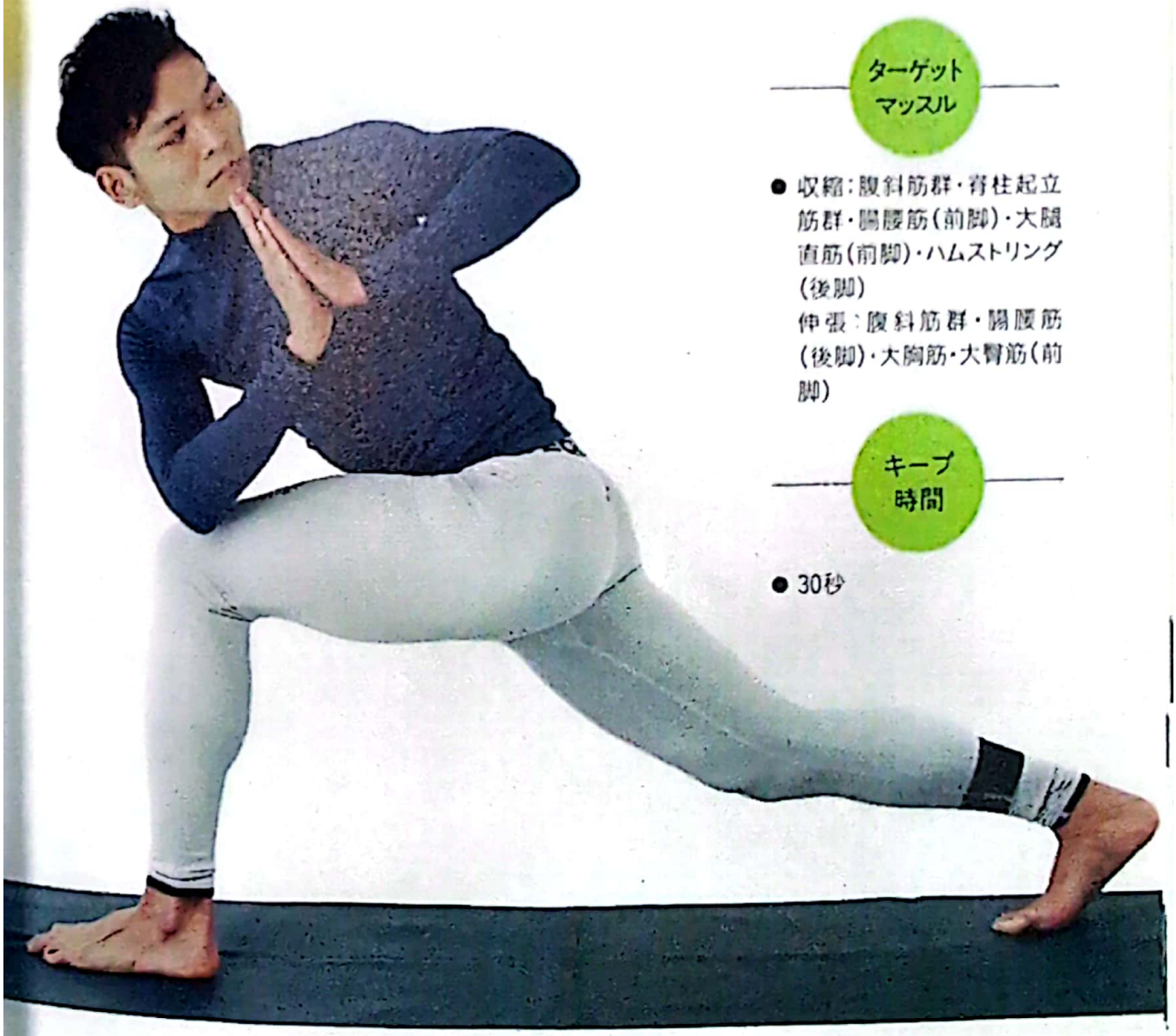
- ランジのポーズと同様に後脚の膝を床に付ける

CamScannerでスキャン

18 ランジのツイストポーズ

～合掌～

（ランジツイスト2）



目的

- 下肢のスタビリティ
- 脊柱のモビリティの向上（回旋）
- 股関節周りのモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 収縮：腹斜筋群・脊柱起立筋群・腸腰筋（前脚）・大腿直筋（前脚）・ハムストリング（後脚）
  伸張：腹斜筋群・腸腰筋（後脚）・大胸筋・大臀筋（前脚）

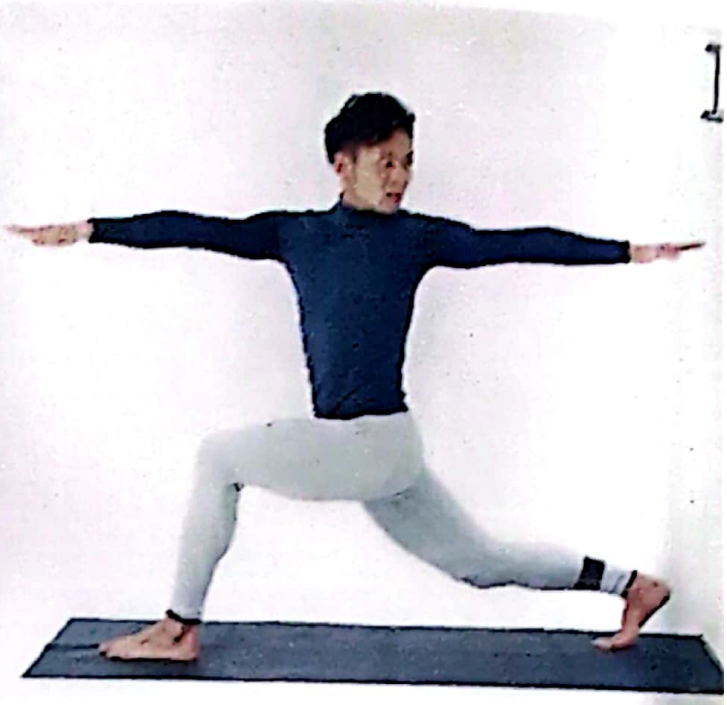
キープ時間

- 30秒

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①〜② ランジツイスト1から息を吸って右胸の前（右脚前の場合）で合掌する。息を吐きながら上半身を斜めに倒し、太腿の上に肘を軽く乗せる。下肢を安定させたまま脊柱を回旋させることで、肩周り・股関節周りのモビリティを高める。脊柱を回旋させることで腹斜筋群が働くが、脊柱の屈曲を防ぐために脊柱起立筋群も同時に働くようにし、体幹の前後左右のバランスを整える



※写真は左脚前で行っているが、本来のシークエンスでは右脚前から実施する

注意点

- 背中が丸まらないように背スジを伸ばす
- 脚に体重をかけすぎないように体幹を意識して回旋させる

MODIFICATION

REGRESSION

- 後脚の膝を床につける（写真）

PROGRESSION

- 肘を太腿から少しだけ浮かせる

CamScannerでスキャン

19 ランジのツイストポーズ

～手を上下に伸ばす～

（ランジツイスト3）

目的

- バランス力の向上
- 股関節周りのモビリティの向上
- 脊柱のモビリティの向上（回旋）

ターゲットマッスル

- 収縮：腹斜筋群・脊柱起立筋群・腸腰筋（前脚）・大腿直筋（前脚）・ハムストリング（後脚）・前鋸筋
  伸張：腹斜筋群・腸腰筋（後脚）・大胸筋・大臀筋（前脚）

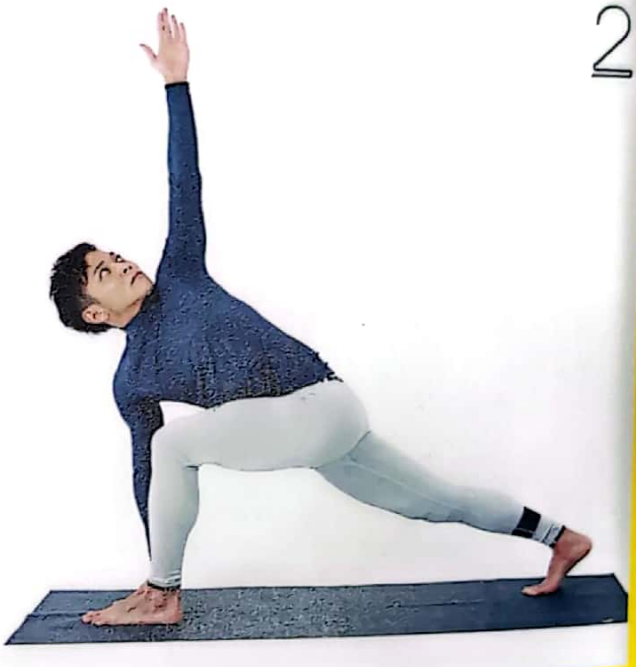
キープ時間

- 30秒

CamScannerでスキャン

注意点

- 背中が丸まらないように頭から踵まで一直線にする
- 腕で身体を支えず、体幹でしっかりと回旋をキープする
- 前脚の膝が外側に倒れないように、膝は正面に向けておく



MODIFICATION

REGRESSION

- 後脚の膝を床に付ける（写真）
- 手の下にブロックを置き、背スジを伸ばせるようにする
- 上げている手の肘を曲げ、手を仙骨に当てる

PROGRESSION

- 下の手を少しだけ浮かせる（写真）
- 下の手を脚の外側に付け、回旋を深める

EXERCISE

①〜② ランジツイスト2から回旋をキープしたまま左手を右脚の内側に付け、右手を真上に上げる。背スジを伸ばし、目線は上げている手の指先。下肢を安定させたまま脊柱を回旋させることで、肩周り・股関節周りのモビリティを高める。胸椎を回旋させることで腹斜筋群が働くが、脊柱の屈曲を防ぐために脊柱起立筋群も同時に働くようにし、体幹の前後左右のバランスを整える

※写真は左脚前で行っているが、本来のシークエンスでは右脚前から実施する

CamScannerでスキャン

20 3点の板のポーズ

（3ポイントプランク）

目的

- 体幹のスタビリティ
- 股関節周りのモビリティ

ターゲットマッスル

- 収縮：腹筋群・腸腰筋（前脚）・前鋸筋

キープ時間

- 合計で30秒

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①〜③ ダウンドッグペルビックオープンから重心をプランクポジションに移動すると同時に、上げている右脚の膝を体幹を安定させながら右肘に近付ける（写真は左脚で実施）

④ 膝を伸ばしながらペルビックオープンに戻り、2回目は左肘に近付ける。再度ペルビックオープンへ戻り、3回目は再び右肘に近付ける

※写真は左脚で行っているが、本来のシークエンスでは右脚から実施する

注意点

- おなかや頭が下がらないように体幹を意識する
- 翼状肩甲にならないように肩甲骨を安定させる
- 動作が速くならないようにゆっくりとポーズに移行する

MODIFICATION

REGRESSION

- 膝を寄せられるところでキープする
- 足の指先を床に付けて引き寄せる練習をする

PROGRESSION

- ポーズをキープしたまま、あごを床に近付ける（プッシュアップ）

CamScannerでスキャン

英雄2のポーズ 21

（ウォーリアー2）

目的

- 股関節周りのモビリティの向上
- 内転筋群のモビリティの向上
- 下肢のスタビリティの向上

ターゲットマッスル

- 収縮：臀筋群（前脚）・腸腰筋（前脚）・深層外旋六筋
  伸張：内転筋群・腸腰筋（後脚）

キープ時間

- 30秒

CamScannerでスキャン

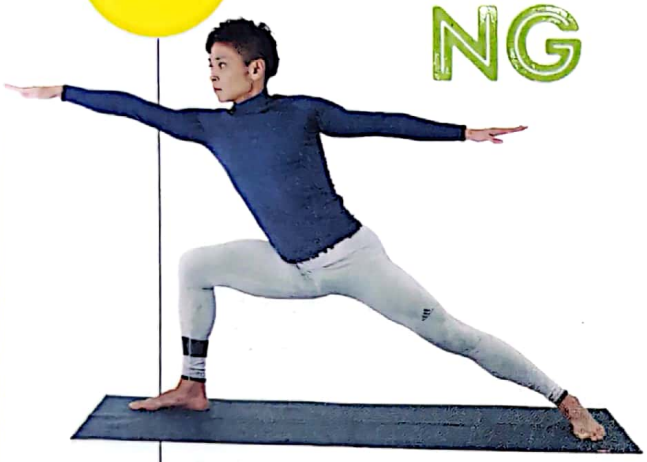
EXERCISE

①〜② (ダウンドッグから)右脚を両手の間に踏み込み、息を吸い続けて両手を上げながら上体を起こす

③ 息を吐きながら後ろの足を真横に向け、前脚の膝は90度に屈曲させる。両手を肩の高さまで下ろしながら上体を左旋回させる。目線は前の手の指先。臀筋群を働かせて脚を広げることで、内転筋群のモビリティを高める

注意点

NG



- 上半身が前に倒れないようにし、骨盤は床と平行垂直になるように意識する(写真はNG)
- 前脚の膝が踵より前に出ないように注意する
- 前脚の膝が内側に入らないように股関節から外旋させる(骨盤は横向きのまま)
- 首をすくめないように肩甲骨を下制させ、首の長さを保つ

MODIFICATION

REGRESSION

- 首がすくみやすい場合は、手を腰に当てたまま前に踏み込む

CamScannerでスキャン

英雄2のポーズ 22

～側屈～

（ウォーリアー2クレッセント）

目的

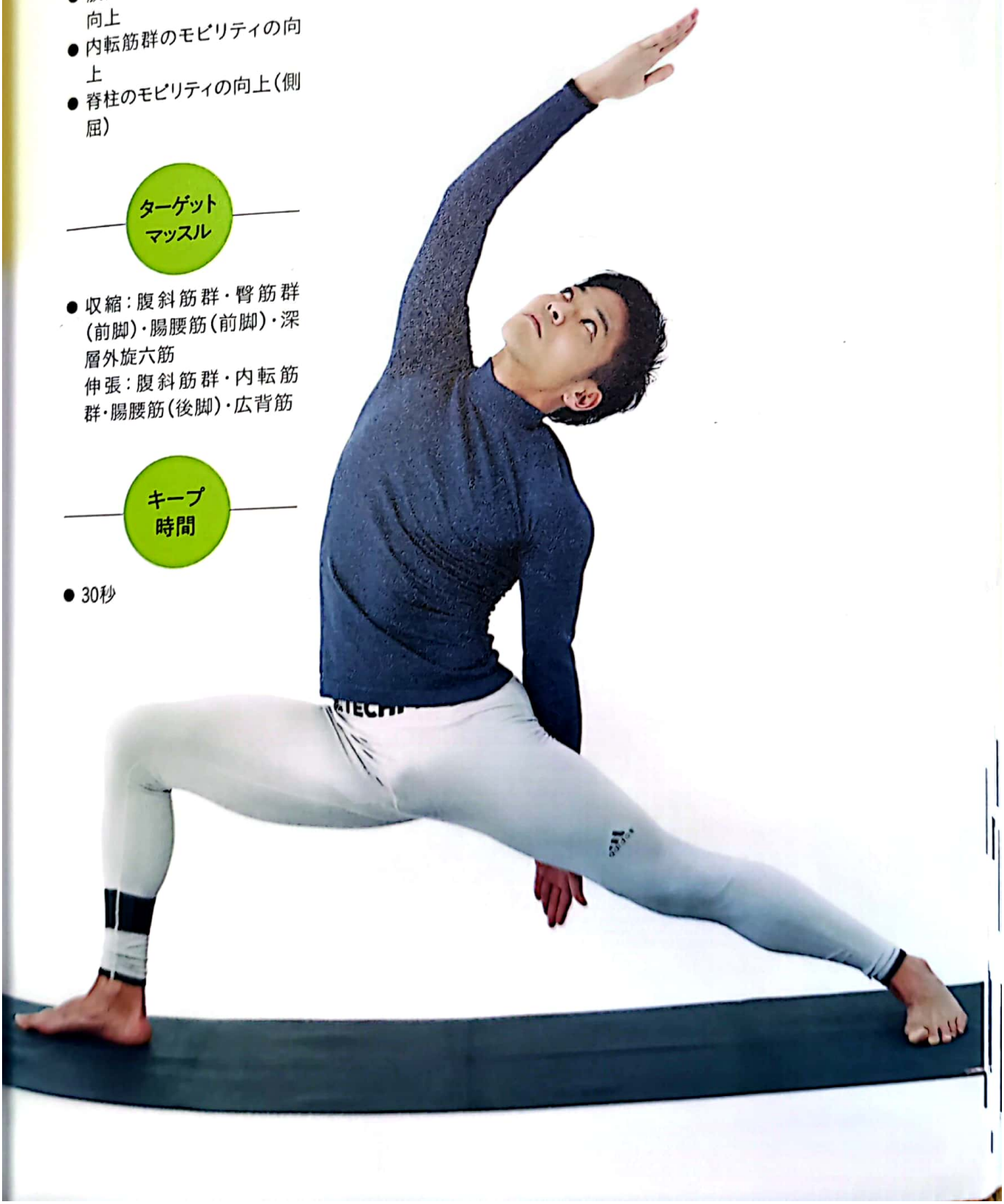
- 股関節周りのモビリティの向上
- 内転筋群のモビリティの向上
- 脊柱のモビリティの向上（側屈）

ターゲットマッスル

- 収縮：腹斜筋群・臀筋群（前脚）・腸腰筋（前脚）・深層外旋六筋
  伸張：腹斜筋群・内転筋群・腸腰筋（後脚）・広背筋

キープ時間

- 30秒



CamScannerでスキャン

EXERCISE

①〜② ウォーリアー2のポーズから前の手を裏返し、手のひらを天井に向ける

③ 息を吸いながら前の手を真上に伸ばす。後ろの手は体に触れず、下に垂らす

④ 息を吐きながらさらに手を横に倒し、上体を側屈させる。目線は常に上げている手の指先。前脚をしっかり踏み込みながら上半身を側屈させることで、股関節周りのモビリティを高め、同時に強化していく

1

2

注意点

NG

3

- 前脚の股関節が屈曲の状態をキープできるように、しっかりと前に踏み込む(写真はNG)
- 前脚の膝が内側に入らないように、つま先と同じ向きにする

MODIFICATION

REGRESSION

- 側屈がつらい場合は、後ろの手を腿に当てておく

4

CamScannerでスキャン

23

英雄2のポーズ

～肘を膝上に置く～

（ウォーリアーツイストレッチ）

目的

- 股関節周りのモビリティの向上
- 内転筋群のモビリティの向上
- 体幹のスタビリティの向上

ターゲットマッスル

- 収縮：腰筋群・前脛骨筋群・腹筋群（前部）・広背筋（前面）・深層外旋六筋
- 伸張：内転筋群・腹斜筋群・出臀筋

キープ時間

- 30秒

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①～② (ウォーリアー2サイドストレッチから)
下の手を前足の内側につき、上の手は真上に伸ばす

③ 上げている手を腰の後ろへ回し、下の手を腿の下から通して両手を組む。胸を広げるように肘を伸ばし、目線は天井のほうへ向けていく。下半身を安定させたまま、頭から踵まで一直線になるように体幹を斜めにする。背中で手を組むことで肩関節のモビリティを高め、胸椎の伸展を促す

注意点

- 胸が下を向かないように注意する
- 腿の上に上半身を乗せず、空間をつくるようにする
- 膝が伸びてこないように、前の脚は常に踵の上に膝がくる位置にキープする

MODIFICATION

REGRESSION

- 背中で手を合わせずに、上の手をお尻に当てたまま胸を広げる
- 目線を下に下げるとバランスがとりやすくなる
- 手が組めない場合は、タオルを使用して胸を広げる

写真3を反対側から見ると…

CamScannerでスキャン

25 前後開脚前屈のポーズ

（オープンレッグベンド）

目的

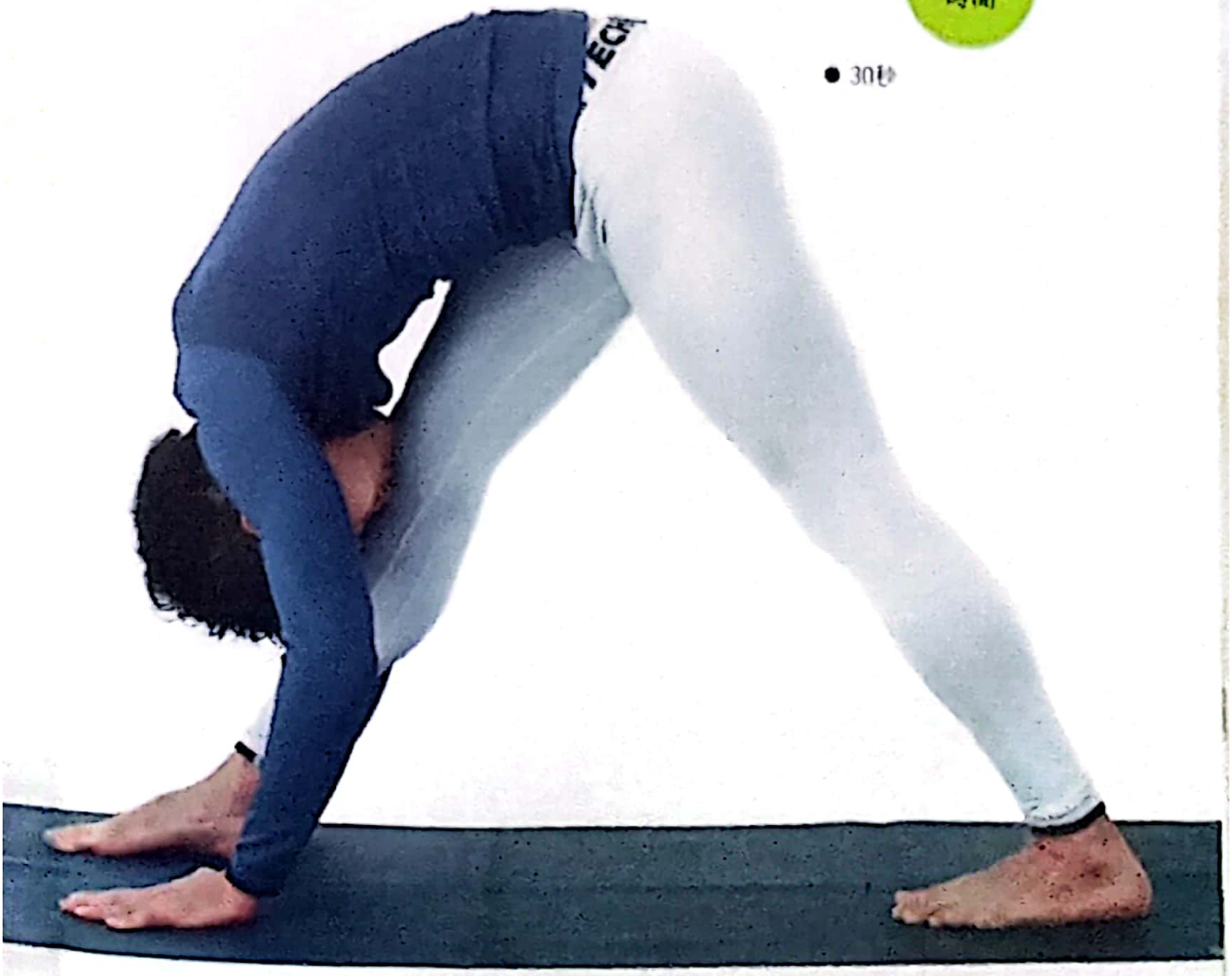
- 股関節のモビリティの向上（屈曲）
- 骨盤のモーターコントロール
- 臀部・ハムストリングのモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 収縮：腸腰筋・腹筋群
  伸張：臀筋群・ハムストリング・脊柱起立筋群

キープ時間

- 30秒



CamScannerでスキャン

注意点

- 骨盤の位置が左右ずれないように、前脚のお尻を後ろに引く動きを意識する
- 背中が丸まらないように、背スジを伸ばしたまま行う
- 前脚の膝が過伸展にならないように軽く緩める
- 後脚のつま先は正面に向けておく（写真はNG例）

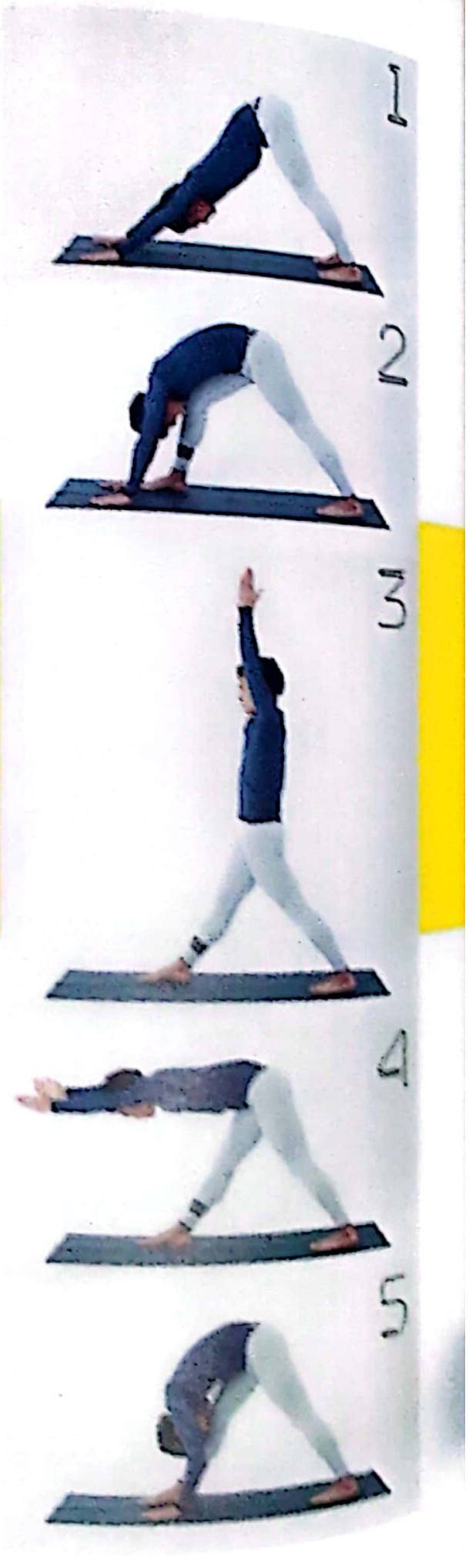
EXERCISE

①〜② ダウンドッグから右脚を引き寄せ、右手首の前に付ける

③ 息を吸って上体を起こし、両手を上に伸ばす。両脚は伸ばし、骨盤は正面に向けておく

④ 息を吐いて股関節から屈曲させ、上体と床が平行になる位置で数呼吸キープする

⑤ 両手を床に下ろし、おでことすねが近付くように骨盤も屈曲させていく。下半身を安定させたまま、股関節から屈曲させ、骨盤周りの筋肉のモビリティを高める



MODIFICATION

REGRESSION

- 手が床に付かない場合は、まず前脚を曲げて行う
- 背中で肘と肘を持ち、背中が丸まらない程度に前屈する（写真）
- 起き上がるときに手を腰に当てる

PROGRESSION

- 視先を後ろに向け、両手を後方に移動させることで、ハムストリングのモビリティをさらに高める

CamScannerでスキャン

26 三角形のツイストポーズ

（トライアングルツイスト）

目的

- 脊柱のモビリティの向上
- 臀筋群のモビリティの向上
- 下肢のスタビリティ

ターゲットマッスル

- 収縮：腸腰筋・脊柱起立筋群・腹斜筋群
  伸張：腹斜筋群・大胸筋・臀筋群・ハムストリング・内転筋群・深層外旋六筋

キープ時間

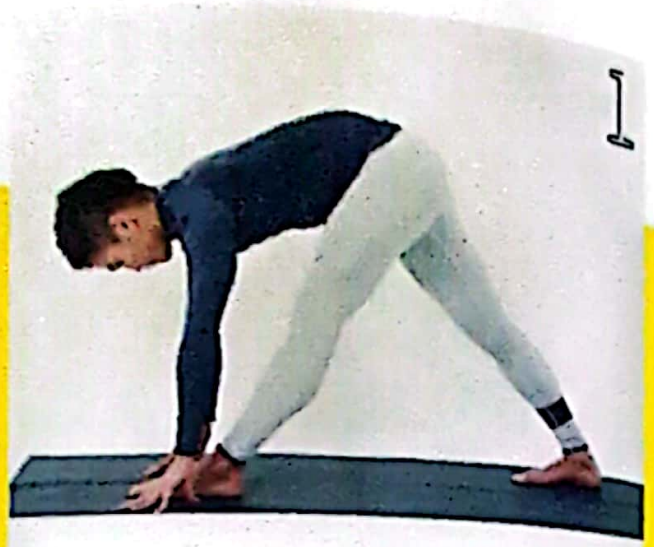
- 30秒

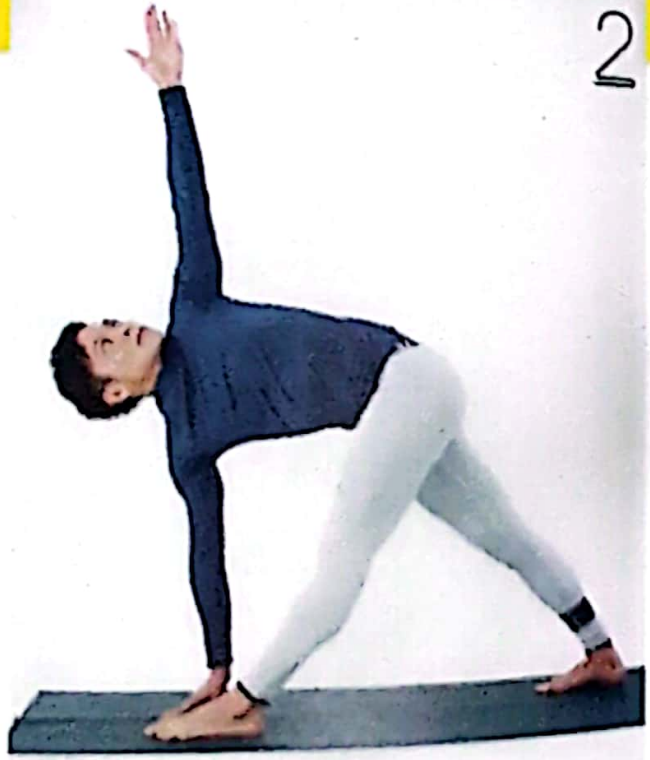
CamScannerでスキャン

EXERCISE

①オープンレッグベンドのポーズから指先は床に付けたまま、脊柱を床と平行の位置まで伸展させる
②胸郭を右回旋させ、右腕を真上に伸ばす。目線は上の手の指先（右脚前の場合）。下肢を安定させたまま脊柱を回旋させ、モビリティを高めながらもスタビリティを養う

※写真は左脚前で行っているが、本来のシークエンスでは右脚前から実施する





注意点

- 膝が過伸展にならないように軽く緩める
- 背中が丸まらないように背スジを伸ばしたまま行う
- 首が下がらないように、背骨の延長線上に首がくる動きを意識する

MODIFICATION

REGRESSION

- 股関節周りが硬い場合、手の下にブロックを置く（写真）
- 後ろ足の位置を中心から外側に移動させる
- 肩関節が硬い場合は、上の手を仙骨に当てて脊柱を回旋させる
- 下の手を置く位置を中心から外側に移動させる

CamScannerでスキャン

27 三角形のポーズ

（トライアングル）

目的

- 股関節周りのモビリティの向上
- 体幹のスタビリティ

ターゲットマッスル

- 主動：腸腰筋（前脚）・臀筋群・脊柱起立筋群
  伸張：内転筋群（前脚）・ハムストリング（前脚）・臀筋群（後脚）・大胸筋

CamScannerでスキャン

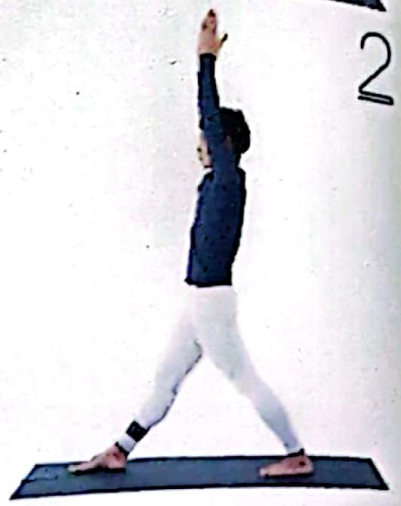
EXERCISE

①〜②(トライアングルツイストから両手を床に付けて)息を吸いながら膝は伸ばしたまま上体を起こし、両手を上に伸ばす

③ 両手を肩の高さで前後に伸ばし、後ろ足を横に向ける

④ 目線は前の手の先に向け、息を吸って股関節から引き込むように上体を前にスライドさせながら、左の骨盤を後ろに引く

⑤ 息を吐きながら上体を倒す。前の手は足首に置き、後ろの手は真上に上げていく。目線は上げている手の指先に移す。股関節を外旋屈曲させることで、内転筋群のモビリティを高めると同時に、体側を伸ばして体幹の前面・後面のバランスをとりながら体幹を強化する



注意点

- 背中が丸まらないように、体幹の前面・後面のバランスをとりながら背スジを伸ばす
- 左右の体側を丸めず、平行になるように意識する

MODIFICATION

REGRESSION

- 股関節が硬い場合は、手の下にブロックを置く(写真)
- 目線を正面に向ける

PROGRESSION

- 股関節が軟らかい場合は、下の手を床に付ける(カップハンズ)

CamScannerでスキャン

28 月のポーズ

（クレッセント）

目的

- 脊柱のモビリティの向上（側屈）
- 肩関節のモビリティの向上（屈曲）
- 下肢のスタビリティ

ターゲットマッスル

- 収縮：腹斜筋群・脊柱起立筋群
  伸張：腹斜筋群・肋間筋群・広背筋・僧帽筋（下部）・大腿筋膜張筋

キープ時間

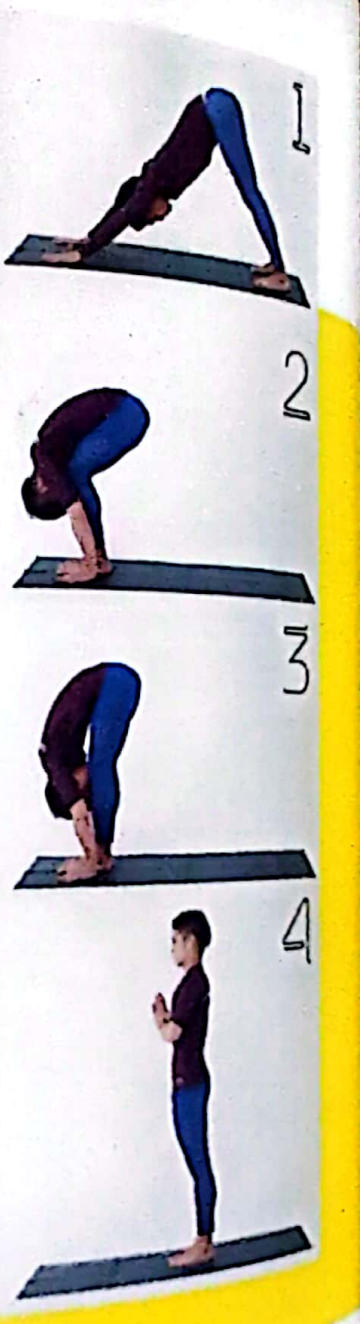
- 左右それぞれ30秒

CamScannerでスキャン

MODIFICATION

REGRESSION

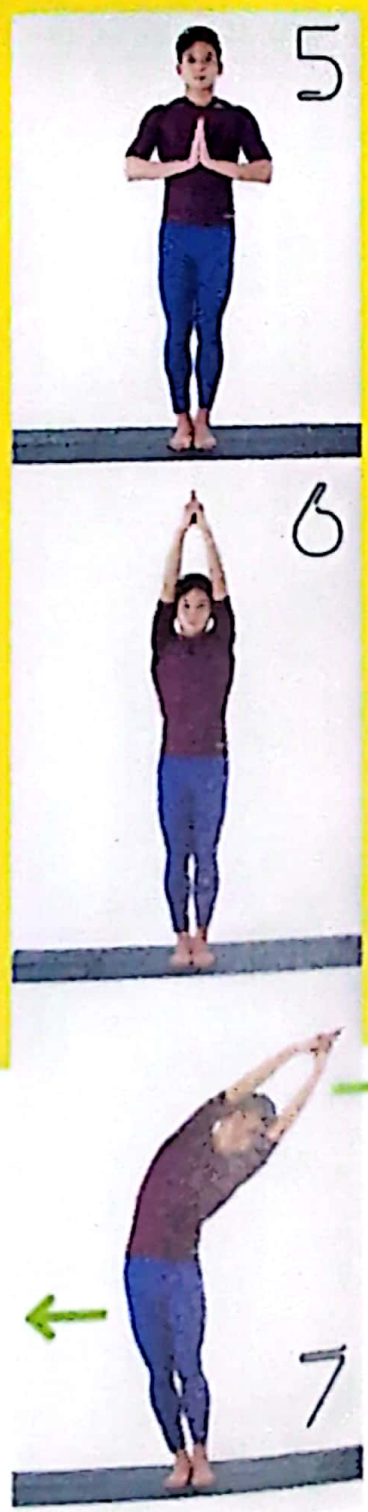
- 手首を持って行う



EXERCISE

①〜④(ダウンドッグから立位までの移行)ダウンドッグから両足を少しずつ前に歩行させ、両手の間に並べる。両手をつけたまま、尾骨を引き上げるようにゆっくりと膝を伸展させる。息を吸いながら背中を丸めたまま、椎骨を1つずつ積み上げるように上体を起こしていく。両手を胸の前で合掌する

⑤〜⑦(立位の合掌から)息を吸いながら両手を上に伸ばす。人差し指だけ伸ばし、残りの指は組む。息を吐きながらゆっくりと左へ側屈。骨盤は右へスライドさせる。数呼吸キープしたら正面に戻り、続けて右側へ側屈させていく。背スジを伸ばしたまま身体を側屈させることで、体幹のモビリティを高めながら強化し、左右のバランスを整える



注意点

- 背中が丸まらないように、背スジを伸ばす
- 肩が上がらないように、肩甲骨は下制させる
- 足が浮かないように、両足は踏えて床に付けておく
- 骨盤を正面に向けたまま側屈する
- 目線は正面に向ける

CamScannerでスキャン

英雄3のポーズ

（Tバランス）

29

目的

- バランス力の向上
- 骨盤のモーターコントロール
- 股関節周りのモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・臀筋群・ハムストリング・腹筋群・腸腰筋・内転筋群
  伸張：ハムストリング

キープ時間

- 左右それぞれ30秒

EXERCISE

①～③（立位の合掌から）息を吸いながら両手を肩幅に上げ、右脚を後ろに引く。息を吐きながら前脚の股関節から屈曲させ、後脚は床から浮かせる

④ 両手の先から踵まで一直線を保ち、床と平行になる位置でキープ。ゆっくりと上体を起こし、いったん合掌に戻ってから反対側を行う。体幹を安定させたまま、上肢・下肢を前後に伸ばしながらバランスをとる

真は左脚を後ろに引いているが、本来
ークエンスでは右脚から実施する

ODIFICATION

RESSION

腰に当てたまま身体を
到す

線でキープできるところ
体を傾ける

注意点

- 上半身だけ倒れないように、腿が床と平行になる位置に上げる
- 骨盤はできるだけニュートラルをキープしていく
- 支える脚の膝が過伸展にならないようにする

CamScannerでスキャン

29 英雄3のポーズ

（Tバランス）

目的

- バランス力の向上
- 骨盤のモーターコントロール
- 股関節周りのモビリティの向上

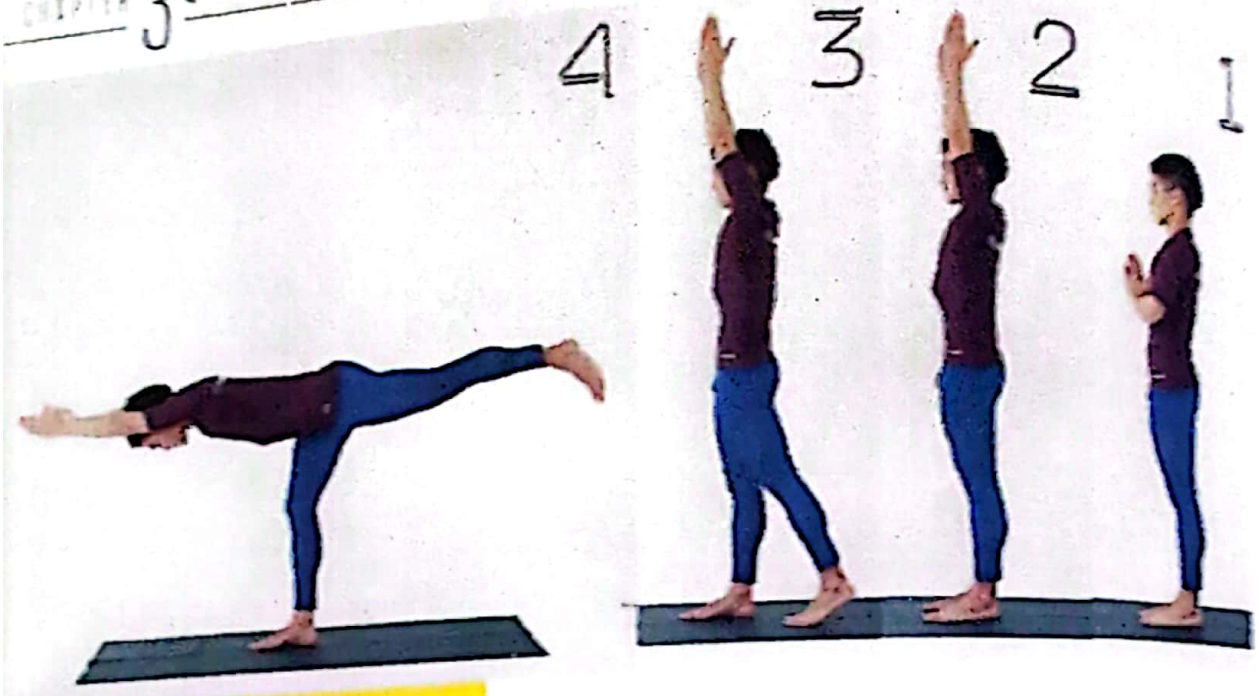
ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・臀筋群・ハムストリング・腹筋群・腸腰筋・内転筋群
  伸張：ハムストリング

キープ時間

- 左右それぞれ30秒

CamScannerでスキャン



EXERCISE

①～③（三位の合掌から）息を吸いながら両手を頭上に上げ、右脚を後ろに引く。息を吐きながら前脚の股関節から屈曲させ、後脚は床から浮かせる

④ 両手の先から踵まで一直線を保ち、床と平行になる位置でキープ。ゆっくりと上体を起こし、いったん合掌に戻ってから反対側を行う。体幹を安定させたまま、上肢・下肢を前後に伸ばしながらバランスをとる

※写真は左脚を後ろに引いているが、本来のシークエンスでは右脚から実施する

MODIFICATION

REGRESSION

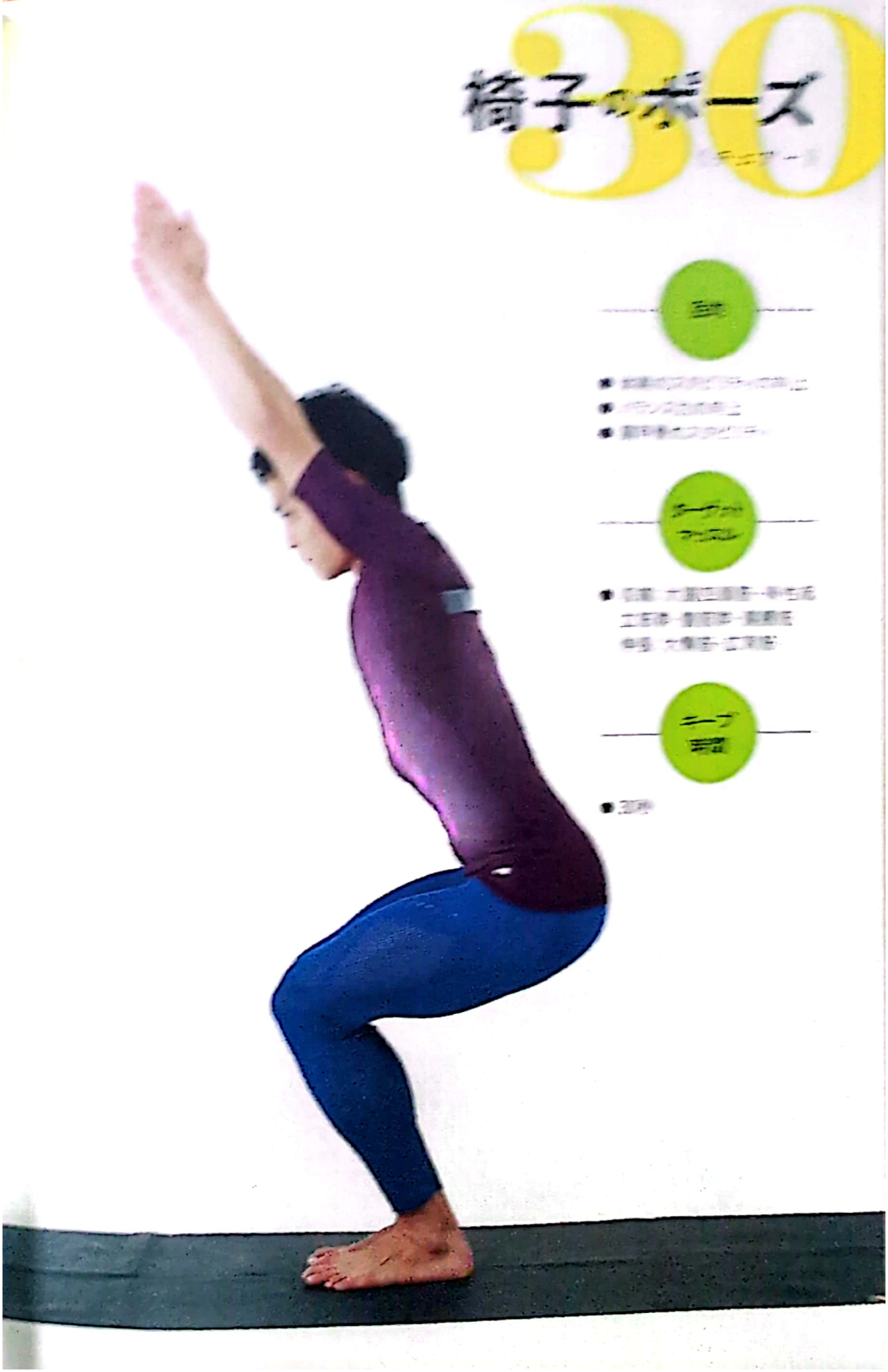
- 手を腰に当てたまま身体を前に倒す
- 一直線でキープできるところまで身体を傾ける

注意点

- 上半身だけ倒れないように、脚が床と平行になる位置に上げる
- 骨盤はできるだけニュートラルをキープしていく
- 支える脚の膝が過伸展にならないようにする

CamScannerでスキャン

椅子のポーズ30



CamScannerでスキャン

EXERCISE

①〜②（立位の合掌から）息を吸いながら両手を上げ、肩幅に広げる

③ 息を吐きながら、お尻を後方に引くように股関節と膝関節を曲させる。両手は斜め上に伸ばし、目線は斜め下（脊柱の生理的湾曲を保つ）。臀部を後方に引き、体幹を斜めのままキープすることでスタビリティを向上させ、同時に強化する

注意点

- 膝がつま先より前に出ないように注意する
- 腰が反らないように、おなかを意識してへこませる
- 膝が開いていかないように、つま先と膝は正面に向ける
- 肩が挙上しないように、首を長く保つ
- 背骨のニュートラルポジションを保ち、骨盤後傾させない
- 上体を斜めに倒し、上体が起き上がらないように注意する

MODIFICATION

REGRESSION

- 腰が反りやすい場合は、手を腰に当てたままキープする

PROFRESSION

- 踵を床から浮かせることで足元を不安定にする（写真左）
- 膝を合わせたまま、片脚の膝関節を伸展させる（写真右）

CamScannerでスキャン

ダンスのポーズ31

（ダンス）

目的

- 骨盤のモーターコントロール
- バランス力の向上
- 下肢のスタビリティ

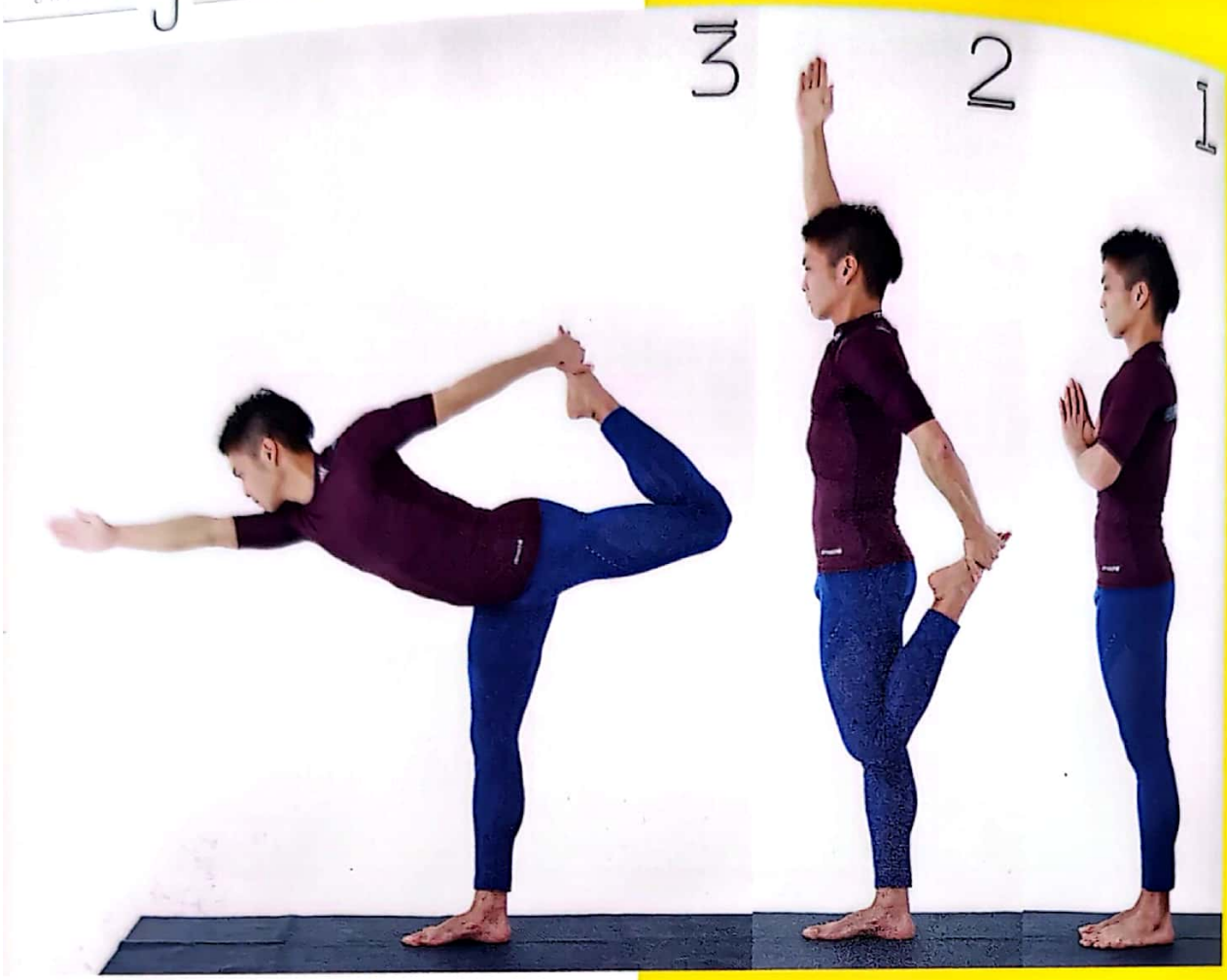
ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・臀筋群・腸腰筋・内転筋群
  伸張：大胸筋・腸腰筋・大腿四頭筋

キープ時間

- 左右それぞれ30秒

CamScannerでスキャン



EXERCISE

①〜②（立位の合掌から）息を吸い、左手を上げる。右脚の膝を曲げ、足の甲を小指側から右手でつかむ

③ 息を吐いて股関節から上体を前に倒し、腕は前方に伸ばす。バランスがとれたら、足の甲を後方に押し出すようにし、お尻と踵を離していく。ゆっくりと上体を起こし、いったん合掌に戻ってから反対側を行う。上げているほうの脚の股関節を伸展させることで、腸腰筋・大腿四頭筋を伸ばす

※写真は左脚の膝を曲げて行っているが、本来のシークエンスでは右脚から実施する

MODIFICATION

REGRESSION

- 踵とお尻を近づけたまま、片脚でバランスをとる

PROFRESSION

- 足の甲を親指側からつかみ、骨盤を横向きにする

注意点

- 上半身だけ倒れないように、腿が床と平行になる位置に上げる
- 骨盤はできるだけニュートラルをキープしていく

CamScannerでスキャン

32 鳩のポーズ

目的

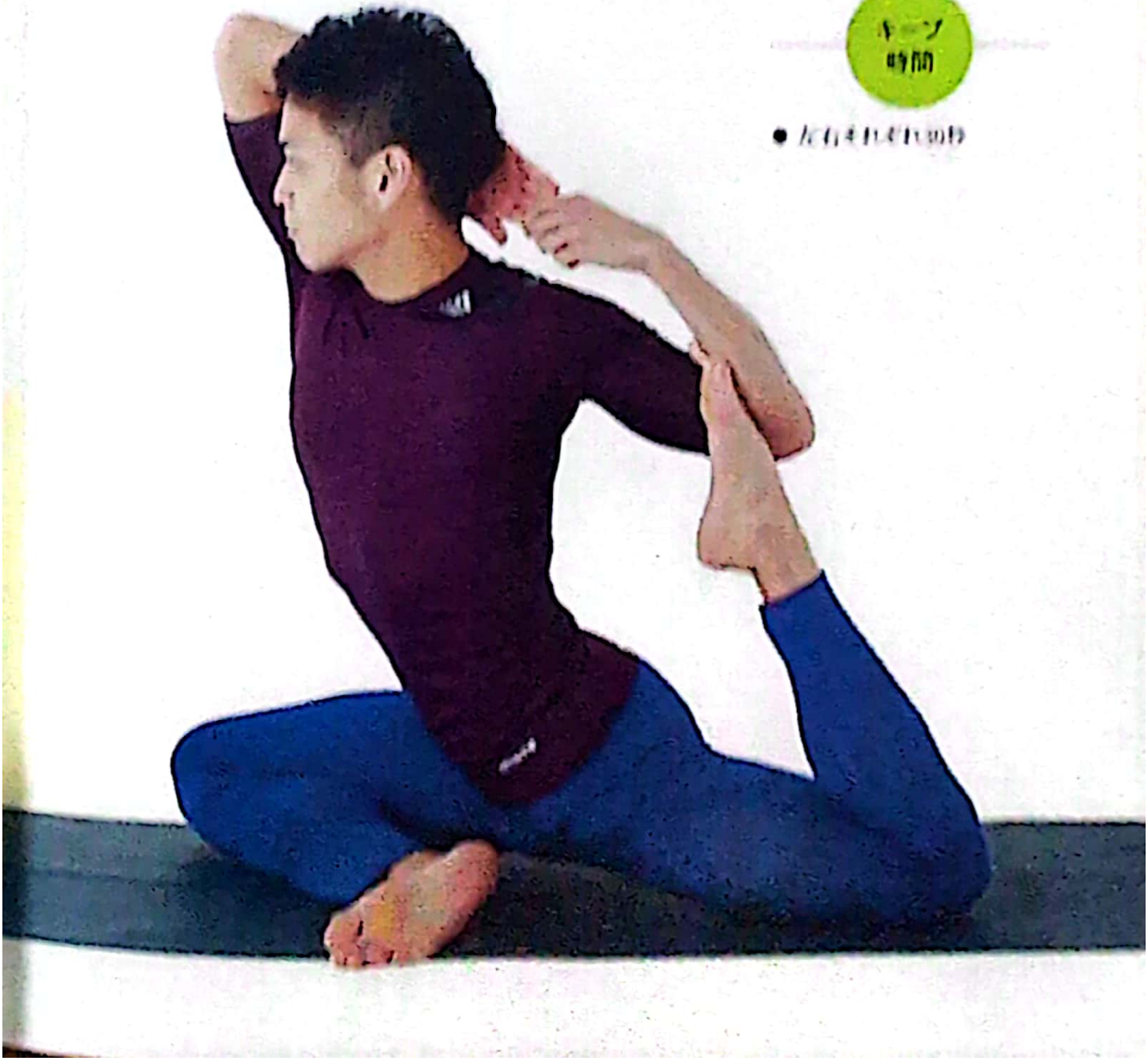
- 股関節周りのモビリティの向上
- 膝関節周りのモビリティの向上
- 腰部のモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・腎筋群・腹斜筋群
  伸張：大胸筋・腹直筋・腹斜筋群・腸腰筋・大腿四頭筋

キープ時間

- 左右それぞれ30秒



CamScannerでスキャン

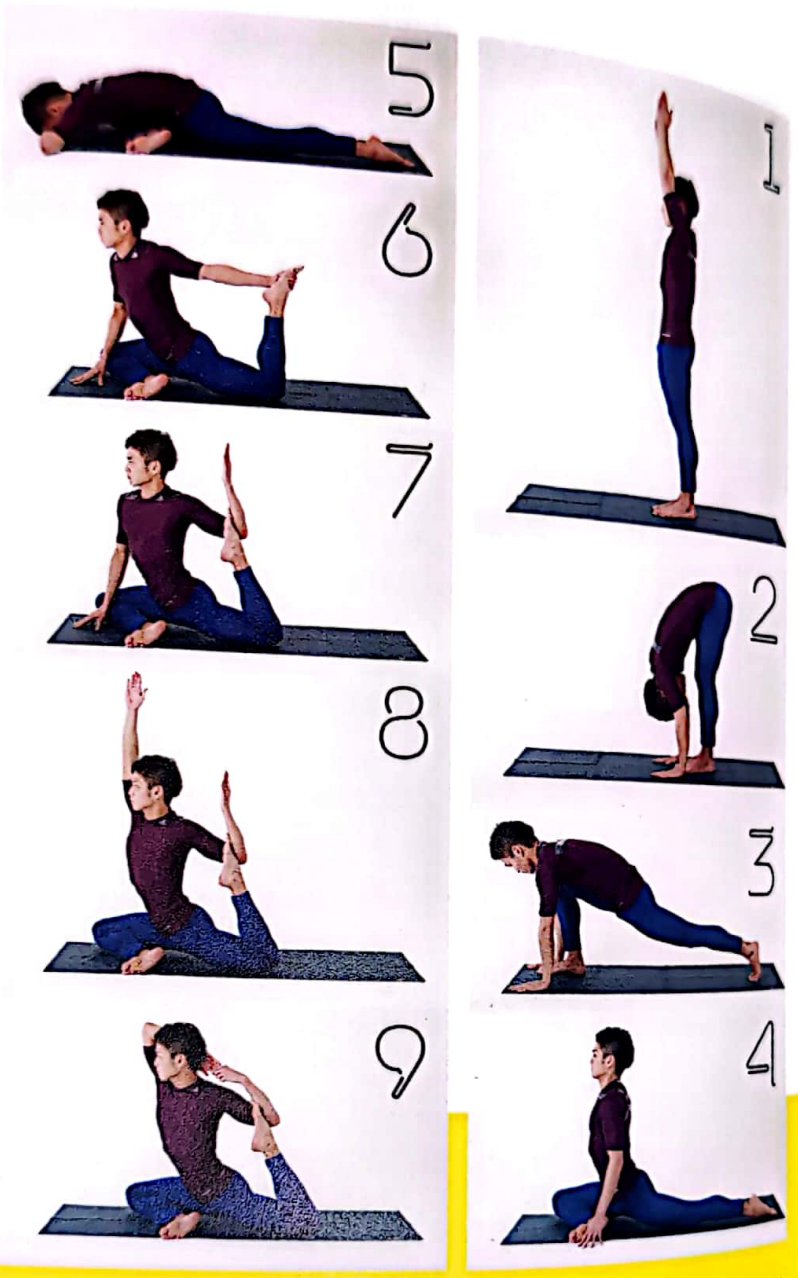
注意点

- 骨盤が傾かないように正面に向ける

MODIFICATION

REGRESSION

- 股関節周りの可動域が狭い場合は、手で足の甲を持ったまま正面を向く。もう片方の手は身体の近くに置く
- 骨盤が安定しない場合は、ブロックをお尻の下に敷く



EXERCISE

①〜② (立位から座位までの移行) 息を吸いながら両手を肩幅に上げ、息を吐きながら股関節から屈曲させていく

③〜④ 両手を床に下ろし、左脚を後ろに引く。右脚は膝を曲げて外側に倒し、骨盤を正面に向けて座る。両手を身体の横に付け、息を吸いながら背スジを軽く伸ばす

⑤ 息を吐きながら身体を前に倒し、両手を前方の床に重ねて、おでこを乗せる (鳩のお休みのポーズ)

⑥〜⑨ いったん身体を起こし、後脚の膝を曲げて足の甲をつかむ。さらに屈曲を深め、肘の内側に足先をかける。息を吸いながら前の手を上げ、息を吐きながら後ろの手と合わせる。目線は正面に向ける。その後、次ページのシングルシッティングベンド (片脚座位体前屈) を行う

CamScannerでスキャン

座位体前屈のポーズ

（シングルシッティングベンド&シッティングベンド）

目的

- 背面部のモビリティの向上
- 臀部・ハムストリングのモビリティの向上

ターゲットマッスル

- 伸張：脊柱起立筋群・広背筋・大臀筋・ハムストリング・ヒラメ筋・腓腹筋

キープ時間

- 左右それぞれ30秒

CamScannerでスキャン

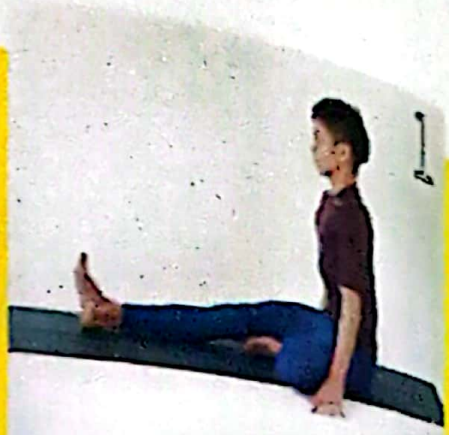
EXERCISE

①〜② ビジョンのポーズから手を放し、後ろの左脚を前に伸ばす。右脚は曲げたまま左脚の内側に付ける。両手を身体の横に付け、呼吸に合わせて股関節から前屈していく（本来のシークエンスでは右脚から曲げる）

③ 両脚を揃えて座る。両手は身体の横に付け、息を吸いながら軽く床を押すことで背スジを伸ばす

④〜⑤ 息を吐きながら股関節からゆっくりと前屈していく。両手は足裏をつかむか、足の横に置いておく。上半身を伸ばしたまま股関節を屈曲させていくことで、後面部全体のモビリティを高める

※写真は右脚を伸ばしているが、本来のシークエンスでは左脚を伸ばした状態から行う


1

2

3

4

5

注意点

NG

- 骨盤が後傾しないように意識する
- 背中だけが丸まらないように、股関節から屈曲させる

MODIFICATION

REGRESSION

- ハムストリングが硬い場合は、膝を曲げてもいい
- 腹部と脚を近づけたまま、股関節から屈曲させる
- タオルを足底にかけてぐっと引っ張る

CamScannerでスキャン

35 橋のポーズ

（ブリッジ）

目的

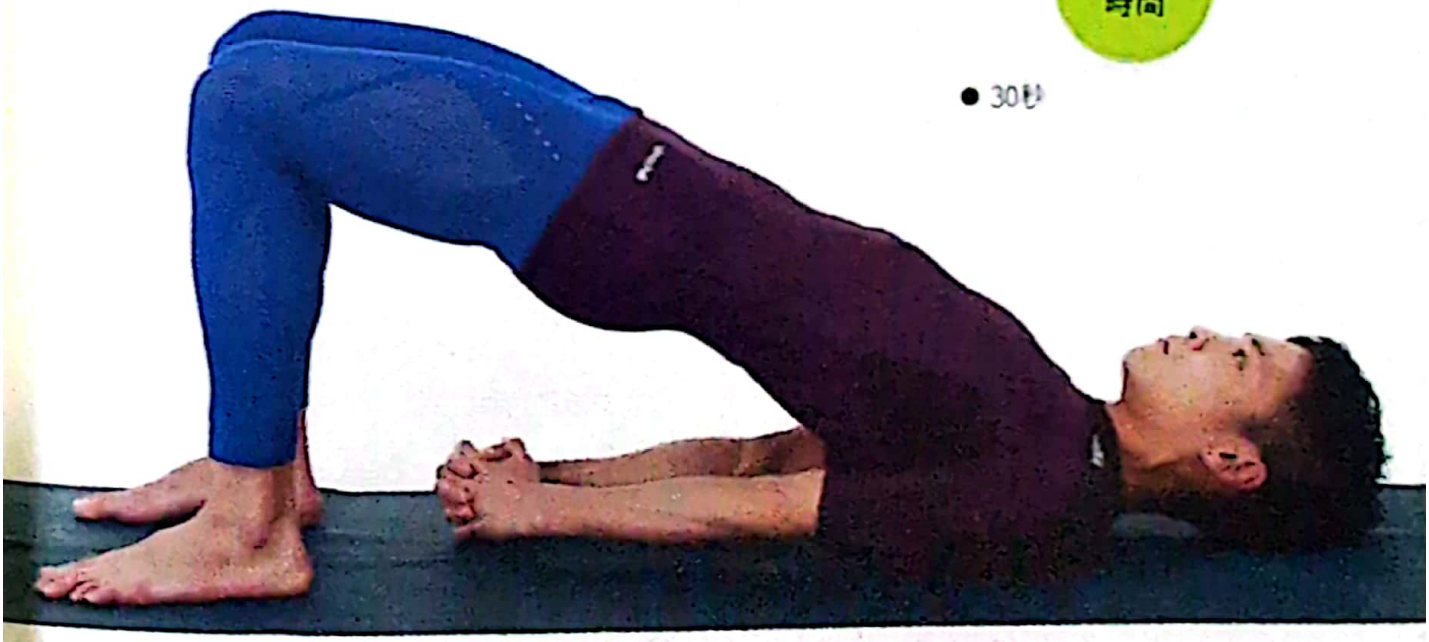
- 胸椎のモビリティの向上（伸展）
- 内転筋群の筋力強化
- ハムストリングの筋力強化

ターゲットマッスル

- 収縮：脊柱起立筋群・臀筋群・ハムストリング・梨形筋・内転筋群
  伸張：大胸筋・腸筋群・腸腰筋

キープ時間

- 30秒



CamScannerでスキャン

注意点

- 膝が広がっていかないように内転筋群を意識する
- 腰で持ち上げないように肩甲骨をしっかり引き寄せ、胸椎の伸展を促す

EXERCISE

①シッティングベンドから上体を起こして両膝を曲げ、そのまま仰向けになる。腰幅程度に足を広げ、膝の下に踵がくるようにする。腕は手のひらを下にして真っすぐ伸ばす
②息を吐きながら、尾骨から順に背骨を持ち上げていく
③背中で手を組み、肩甲骨を寄せてさらに胸を広げる
④両手を離し、背中の上部からゆっくりと下ろしていく。肩甲骨を寄せることで胸椎を伸展させる。臀筋群・ハムストリングを使うことで股関節を伸展させる

MODIFICATION

REGRESSION

- 手が繋げない場合は、肘と肘を持つ
- 仙骨にブロックを置くことで、下半身を預ける

CamScannerでスキャン

MODIFICATION

GRESSION

が出ている人は、両膝の間を広げる

注意点

- 手や肩に力を入れすぎないように膝を抱える

36 ガス抜きのポーズ

（デギャッシング）

目的

- 脊柱を屈曲させることで腰の反りを和らげる
- 臀部のモビリティの向上
- リラックス効果

ターゲットマッスル

- 伸張：脊柱起立筋群・臀筋群

キープ時間

- 30秒

EXERCISE

仰向けの状態から両膝を抱え、胸に引き寄せる。両脚を胸に抱えることで身体の背面部を緩やかに伸ばす

CamScannerでスキャン

37 ワニのポーズ
（アリゲーター）

目的
- 脊柱のモビリティの向上（回旋）
- 胸部のモビリティの向上
- 臀筋群のモビリティの向上

ターゲットマッスル
- 伸張：腹斜筋群・大胸筋・臀筋群・胸鎖乳突筋・斜角筋群

キープ時間
- 左右それぞれ30秒

EXERCISE

①〜②（ガス抜きのポーズから）左脚を真っすぐ伸ばし、床に下ろす

③ 右膝を左手で抱え、そのまま左に倒す。上体は右へひねり、右手も横に真っすぐ伸ばす。目線は右手の指先。正面に戻り、いったん両膝を抱えてから反対側も行う。重力を利用して、股関節・肩関節周りのモビリティを高め、同時に脊柱の回旋可動域を広げる

注意点
- 伸ばしている脚が中心からズレないように意識する
- 力ずくで伸ばさず、自重を使ってゆっくりと伸ばす

MODIFICATION

REGRESSION
- 肩や膝が浮いてしまって心地よくない場合は、足を腰幅にして両膝を曲げ、同じ方向に倒す（写真）
- 膝が浮いてしまって心地よくない場合は、ブロックを膝の下に置き、脚の重さを預ける

CamScannerでスキャン

38 屍のポーズ
（スパインポーズ）

目的
- リラックス効果
- 脱力

ターゲットマッスル
- 全身を弛緩させる

キープ時間
- 5分間

EXERCISE

①頭部を抱えたところから片脚ずつ床に下ろし、仰向けになる
②手のひらは天井に向け、足は楽な位置に開く。顔の力は緩め、目を閉じる
- 自律訓練法をとり入れ、静かな声で相手に語りかける。最後に必ず手足の指を動かし、「覚醒」をする

注意点

- どこかにストレスがかからないように、休まるポジションを見つける
- 肩甲骨が挙上しないように、首は長く保つ

MODIFICATION

REGRESSION

- 脚を伸ばしているのが心地悪い場合は、おなかの上で手を合わせる（写真）
- 腰が痛い場合は、膝を曲げて行う
- 仰向けが苦手な人は横向きで寝てもいい

自律訓練法

基礎公式　「気持ちがとても落ち着いている」
第1公式　手足の重感「重たい」
第2公式　手足の温感「温かい」
第3公式　「心臓が静かに打っている」
第4公式　「呼吸が楽にできる」
第5公式　「おなかが温かい」
第6公式　「額が涼しい」
最後に必ず手足の指を動かし、「覚醒」をする

CamScannerでスキャン

38 屍のポーズ

（シャバーサナ）

目的

- リラックス効果
- 疲労

ターゲットマッスル

- 全身を弛緩させる

キープ時間

- 5分間

CamScannerでスキャン

EXERCISE

①両膝を抱えたところから片脚ずつ床に下ろし、仰向けになる
②手のひらは天井に向け、足は楽な位置に開く。顔の力は緩め、目を閉じる

- 自律訓練法をとり入れ、静かな声で相手に語りかける。最後に必ず手足の指を動かし、「覚醒」をする

注意点

- どこかにストレスがかからないように、休まるポジションを見つける
- 肩甲骨が挙上しないように、首は長く保つ

MODIFICATION

REGRESSION

- 脚を伸ばしているのが心地悪い場合は、おなかの上で手を合わせる(写真)
- 腰が痛い場合は、膝を曲げて行う
- 仰向けが苦手な人は横向きで寝てもいい

自律訓練法

基礎公式　「気持ちがとても落ち着いている」
第1公式　手足の重感「重たい」
第2公式　手足の温感「温かい」
第3公式　「心臓が静かに打っている」
第4公式　「呼吸が楽にできる」
第5公式　「おなかが温かい」
第6公式　「額が涼しい」
最後に必ず手足の指を動かし、「覚醒」をする

CamScannerでスキャン

あとがき

For All People

最後までお読みくださってありがとうございました。

お読みいただくだけでなく、ぜひ実践していただきたいと思います。読んで、学んで、実践してこそ意義があります。本書が理想として掲げる目的は、そこに至って初めて達成すると考えています。

実践してみた感想はいかがでしょうか？　身体の状態に変化はありましたか？　もし、全身の筋や関節を適切に動かすことができて身体をオーバーホールし、かつリセットしたような心地よい感覚が得られたのであれば、目的は十分に達成されたといえるでしょう。

このプログラムは「動き」に悩みを抱えるトップアスリートから高齢者まで、すべての方々のためにつくられました。アスリートであればベストパフォーマンスを発揮していただきたい、あるいは高齢者であれば身体に無理・無駄・ムラのない快適な生活を送っていただきたいとの願いを込めてお薬しました。そのために、現在、指導者の方々に正しい知

CamScannerでスキャン

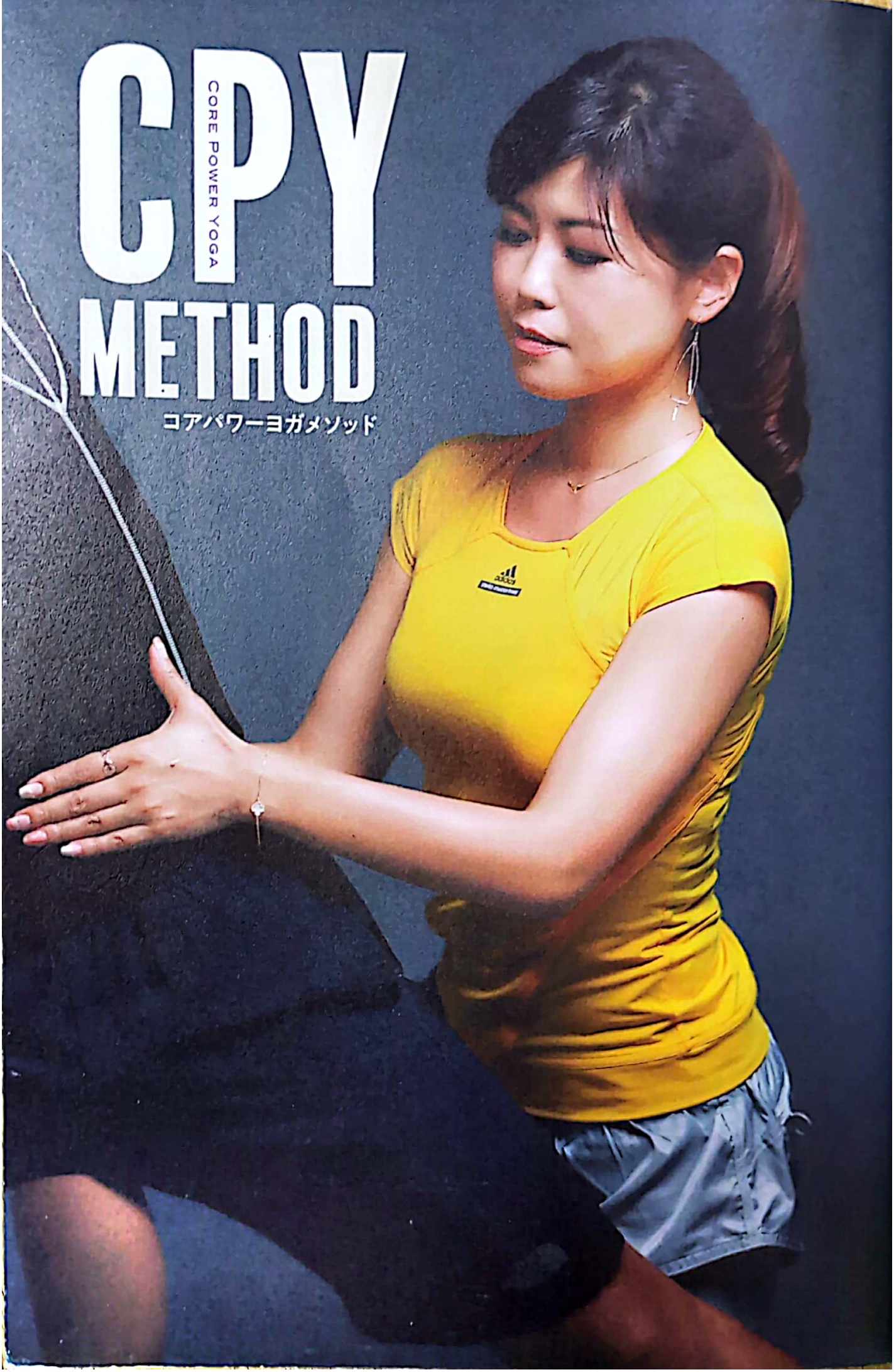
識を身に付けていただく養成コースを実施しています。

動作から評価し、問題点を見つけます。CPYをコレクティブエクササイズとして活用し、機能改善を目指しましょう。興味のある方はぜひホームページ（http//motohashiemi.com/）をご覧ください。

読者の皆様が、より健康で楽しく生活してくださること、正しい動作を習得し、痛みのない身体を手に入れてくださることを心より望んでいます。

本橋恵美

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン